



ファミサポ講習会
開催しました！

丹波市ファミリーサポートセンターでは、親子で学ぶ講座や、子育てに関することの講座を開催しています。子育て中の方、子育て支援に関わっておられる方等、ご参加ください。

秋の自然を楽しもう！

子どもの遊び講座

こども×ACTIVITY

10月7日(火)
in丹波の森公苑



自然の遊び方マイスター
講師 おがちゃんこと
尾形 真依子さん



～どんぐり日和の外遊び～

秋の風が気持ちいいどんぐり日和に、親子で外に出て、いろんな秋遊びを体験しました。

地面をよく見て、「あっ!あった!」と嬉しそうな声があちこちから聞こえてきました。

小さな手でどんぐりを拾って、「まるいね」「いっぱいあるね」とママやお友だちと見せ合いっこ。ペットボトルに1つずつ入れてフリフリする音があちこちで鳴っていました。

みんな夢中になって楽しんでいました。



どんぐり♪どんぐり♪



はっぱのお面 🍁



どんぐりコロコロあそび



どんぐりをフライパンで炒ってみ
んなでいただきました!
※講師指導のもと、食べられる
どんぐりを選別しています。



いっぱいひろったよ☆

参加者アンケートより

どんぐり拾いや季節の外遊びなどで子どもの遊ぶ楽しそうな様子を見られてとてもよかったです☆

どんぐりやおかごなども焼いて食べて、美味しかったです(^_^)

貴重な機会をありがとうございました。



ままのわ ヨガインストラクター
講師 別納 真紀さん

「今日は、自分のための時間を」そんな思いでママたちと一緒に、ピラティス講座を開催しました!

子育てや家事で忙しい毎日。だけどこの日は、深呼吸しながらゆっくり体を動かして、心も体もリフレッシュ💡

講師の別納先生が、初心者でも安心して取り組めるように、やさしく丁寧に教えてくれました。

参加したママからは、「肩こりが軽くなった気がする!」「久しぶりに自分の体と向き合えた」「託児があって安心して参加できた」など、嬉しい声がたくさん届いています。

これからも、ママたちが笑顔になれる時間をつくっていきます!



しっかり伸ばします。



正しい筋肉、骨の使い方をわかりやすく丁寧に指導していただきました。

託児の様子



アイスクリーム屋さんごっこや、おままごと、コロコロころがして遊ぶおもちゃで遊びました。

参加者アンケートより

○家庭で育児をしていると自分の時間がなく、自宅でストレッチをすると、子ども達が体の上ののって来るので、なかなか、自分自身の体に向き合うことがありません。今日は、1時間じっくり自分時間ができたので、体がスッキリして気分よく帰れるので嬉しいです。ありがとうございました。

○初めてでしたが、わかりやすかったです!ヨガと違って地味な動きですが、集中して体が今、どんな動きをしているのかを考えながら動いていくのが楽しかったです。もっと深めて行きたいと思いました。

丹波市ファミリーサポートセンター

〒669-3309

丹波市柏原町柏原2715

社会福祉法人 丹波市社会福祉協議会内

TEL : 0795-70-2244 FAX : 0795-86-7211

E-mail famisapo@tambawel.jp

○開所日 : 月~金 (8:30~17:15)

○お休み : 土、日、祝日、年末年始



秋の訪れです。外遊びが気持ちのよい季節ですね☆自然の中での遊びや発見は、子どもたちの好奇心をぐんぐん育ててくれます。これからも季節を感じながら、たくさんの“楽しい!”を見つけてほしいなあとと思います♪

