

# ～ひろば通信～ ひかりのひろば

令和5年度11月

## ★子育てプチ情報★

### 運動の秋！手軽に楽しむロコモ体操

暑さもひと段落して、身体を動かすのも楽になってきました。近年のコロナ禍などの感染症の流行、外遊びの機会減少から幼児であっても筋力、骨密度の低下、基本的な運動動作が出来ない、ロコモティブシンドローム（略称ロコモ）のお子様が全国的に増加しています。以下の4つのうち一つでも当てはまれば子どもロコモの疑いがあります。

- ① 5秒以上ふらつかずに片足で立ってられない。
- ② しゃがむ時に途中で止まったり、しりもちをつく。
- ③ 両手を上げた際、肩～手先まで垂直にならない。
- ④ 前屈した際に膝をまっすぐにしたまま床に手の指が付かない。

子どもロコモを予防する方法は簡単です。1日1回数分間、アップテンポな音楽に合わせて飛び跳ねたり、手足を大きく動かしたり、腰をねじったりします。ポイントは楽しく大きく身体を動かす事です。このロコモ予防体操は年齢関係無く、ご家族で楽しみながら健康増進できます。

## 『リトミック』

1・2歳のお子様を対象に、講師が楽しくリズム遊びや音楽遊びを毎月行っています♪園児と一緒に参加します。

予約時にご希望のクラスをお伝えください。

- 11月9日（木）午前10時00分～1歳児  
午前10時30分～2歳児
- 2階保育室 要予約11月2日10時00分まで



## ♡「ひかりのひろば」にあつまれ♡会員募集中

光明第七こども園の『ひかりのひろば』では、未就園のお子様を対象に、ワクワク★ドキドキするような楽しい催し物を毎月開催しています。ファミリーレストランではゆっくりすることもできない。そんなパパ・ママ達！お子様を遊ばせながら、ちょっと一息お茶を飲み遊びにきませんか？♡

子育て中のパパ・ママ、すくすく育つお子様の成長を、一緒に悩んだり、喜んだりしながら、楽しめるようサポートさせていただきます。いつでもお気軽にお越しくださいね。

★お問合せ受付時間 午前10時～午後4時までとさせていただきます。



## 11月の予定

- 9日（木）リトミック
- 11日（土）福祉祭り
- 21日（火）ゴミ収集車がやってくる  
抱っこ紐を選ぼう
- 24日（金）出張体操教室

## 福祉祭り

遊んで、食べて地域の方々と一緒に楽しみながら福祉について考えましょう！当日は、食べ物、遊びの模擬店の他、福祉講座や舞台上では和太鼓、フラダンスなど楽しいことが盛りだくさん！楽しい一日と一緒に過ごしませんか！？

- 11月11日（土）午前10時00～
- 場所 椏の里駐車場・みんなのもり
- 要予約11月2日（木）午前10時00分まで



## ゴミ収集車がやってくる！ 抱っこ紐を選ぼう！



ゴミ収集車ってどんな仕事をするのかな？間近で収集車をみたり、実際にゴミを入れる体験もできますよ！その後は、様々な抱っこ紐を実際に使ってみて、使い心地を確かめる体験会もあります。自分に合った抱っこ費が見つかるかもしれませんよ！

- 11月21日（火）午前10時00分～
- 場所 鶴前町の広場
- 要予約11月14日（火）午前10時00分まで

## 出張体操教室

光明第七こども園の体操教室が石川市民センターにやってきました！親子で楽しく体を動かしましょう！

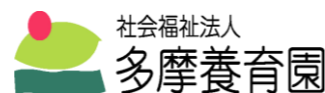
ご参加頂いた方には、ご家庭で作るクリスマスオーナメントキットをお土産にお渡しします。

- 11月24日（金）午前10時00分～
- 場所 石川市民センター 音楽室  
住所 八王子市石川町438  
電話 042-642-0220
- 要予約 11月17日（金）10時00分まで

ラックススポーツクラブ講師



遊びにきてね



光明第七こども園  
子育て支援  
ひかりのひろば



☎192-0005  
八王子市宮下町 354  
TEL 042-691-1847  
FAX 042-692-4070

光明第七こども園ホームページ  
<https://www.koumyou7.net>  
担当 所谷・野口・荒井