

# ～ひろば通信～ ひかりのひろば

令和7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）のお子様が増えています。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 シャガ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。

### 親子でふれあい遊び

親子で遊べるおすすめの曲をいくつか紹介します☆  
「ジャングルぐるぐる」…ジャングルを親子で探検！  
「さくらんぼのマンボ」…二人でさくらんぼになりきろう！  
「おんせんはいろいろ」…温泉に入りながら楽しく体操☆  
YouTubeなどで検索してみてください^^

## ♡「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

6日(木)	リトミック
9日(日)	福祉まつり2025
19日(水)	ベビーマッサージ
26日(水)	体操教室・制作あそび

### 『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。  
赤ちゃんもお気軽にご参加ください。

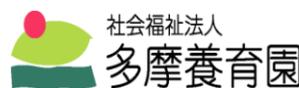
- 11月6日(木) 午前10時00分
- 2階保育室
- 要予約11月5日(水)まで



### 多摩養育園福祉まつり2025

毎年恒例の多摩養育園福祉まつり2025を以下の通りに行います。模擬店や遊びの広場、ステージ発表など楽しいことがたくさん！ぜひ、お越しください。

- 11月9日(日) 午前10時～15時30分
- 場所 擁護老人ホーム檜の里・光明第七こども園・ト山庭園
- 予約はありません、詳しくはHPをご覧ください。



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 渡辺・早川

### ベビーマッサージ

ベビーマッサージの資格を持った保育者が、歌に合わせて楽しくマッサージをお教えします。親子でゆったりとリラックスしませんか？

- 11月19日(水) 午前10時00分～
- 持ち物：普段使っているオイルかクリーム(なくても大丈夫です)・バスタオル
- 対象年齢：1歳頃までのお子様
- 要予約11月18日(火)まで

### 体操教室

スポーツクラブの講師がマットやボール等を使って楽しく運動遊びを行っています。小さな赤ちゃんもパパやママと一緒に親子でスキンシップをとりながら親子エクササイズを楽しみましょう！家庭ではできない運動が体験でき、毎回とても楽しく行っています。

- 11月26日(水) 午前10時20分～10時40分
- 1階ホール
- 要予約11月25日(火)まで