

## イベント申込み情報

エンゼル大学 アラフォーママ講座

### 「ゆるゆるながらストレッチ

～心身ともにリフレッシュしましょう～  
同世代のママたちとリフレッシュしましょう！！

日時：6月10日（水）10:00～11:00

場所：すこやかひろば

対象：調布市民で初産 35 歳以上のお母さん

講師：菅原 のり子氏

（ダンサー、振付師、ストレッチインストラクター）

定員：15名（多数抽選）

申込：5月6日（水）～12日（火）

電話または来館にて受付



## お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため事業が中止や変更となる場合があります。

すこやかのホームページに最新の情報を掲載いたしますのでご確認ください。

ご不明点などございましたら、すこやか窓口までご連絡ください。



その他にも…

- ・難しいパズルに挑戦すると時間も稼げます！
- ・料理を一緒にやると、子どもたちも喜んで手伝ってくれます！

など、たくさんのアイデアがありました！！

みんなも“おうちじかん”を楽しんでね！



## すこやかスタッフも子育て中☆ 突撃！スタッフインタビュー！

オレンジプロンをつけたすこやかのスタッフも子育て中のパパやママがたくさんいます。

そんな子育て中のスタッフにインタビューをしてみました！！

今回のテーマは…「おうちでの過ごし方」

外出ができない時はどんな風に過ごしているのかな？

### ☆忍者の修行ごっこ（5歳と3歳のパパ）

「ジャンプ〇〇回！」「目をつむって片足立ち〇〇秒！」などの試練をこなしつつ、家事のお手伝いを入れると喜んでやってくれます！

### ☆戦いごっこ（5歳と2歳のパパ）

仮面ライダーに変身した（つもり）の2人に、敵に見立てたバランスボールを転がして戦ってもらいます。たまに少し弾ませたりすると、子どもたちも大喜びです！

### ☆レシピ（10歳と4歳のパパ）

材料を集めて料理を完成させるカードゲーム「レシピ」にはまっています！

### ☆福笑い（8歳と6歳のパパ）

段ボールや画用紙で福笑い（ドラえもん等のキャラクターなら、なお食いつきよし！）は爆笑必至です！

### ☆ダンス動画や風船あそび（5歳と2歳のパパ）

ダンスの動画を見ながら、親も一緒にダンス！運動不足も解消できます！風船を使って飛ばしたり、手で打ち合ったりしても楽しいです。

### ☆トイレやお部屋の装飾（13歳と9歳のママ）

トイレに季節感の出る装飾を飾ったり、部屋を飾ってみたりするとかわいいです！

### ☆運動や工作（14歳と12歳と7歳のママ）

家の前で縄跳びをしたり、パプリカの動画を見て踊ったり、バランスボールを活用したり、大人も一緒にやると運動不足も解消されます！段ボールで秘密基地を作るのも楽しいです！

# すこやか通信

調布市社会福祉事業団 調布市子ども家庭支援センターすこやか

調布市国領町 3-1-38 ｺﾝｸﾘｰﾄ 2階

TEL : 042-481-7733 FAX : 042-481-7734

<https://jigyodan-chofu.com/sukoyaka/>

Vol.223 2020.5

# 5月号

元気なみんなに会えるのを  
楽しみにしてるよ！！  
すこやかで待ってるね☆

