

新磯公民館家庭教育講座

ママ★ラボ

子育てを頑張るママの“**おやこで公民館デビュー**”を応援します！

全5回の講座を計画し、公民館を使ってもらうきっかけとなってもらえるよう、実施しました。

第1回 2月5日(水) はじめまして！ママとベビーの心も体もハッピー♡エクササイズとお茶会

実行委員さんによる優しい指導で、ゆったりとエクササイズを楽しみました。ママの姿を見て一緒にチャレンジしてくれる子や、ゴロンとしながらママを見守る子もいたり、癒しの空間となりました。

また、お茶をのみなから、ママ同士のお話の時間としました。こんなことがやってみたい、あそこでこんなことが行われているよ、など有意義な情報交換の場となりました。



ママのエクササイズ



子どもたちも一緒



わたしたちもエクササイズ

第2回 2月15日(土) 新磯公民館文化祭に出かけてみよう！

公民館文化祭の2日目、ご家族でクイズラリーに挑戦してもらいました。



まったりとおしゃべりタイム

第3回 2月19日(水) おなか元気教室 講師:厚木ヤクルト販売 岩崎 友紀さん

自分のおなかの中で起きているお話を聞きました。

腸のはたらきや、どんな菌がいるか、見えないけれど想像ができました。

ママからの質問も多かったですが、ひとつひとつ丁寧に答えてくれました。



模型も登場、わかりやすいお話でした

子育てに忙しくても、自分の体を大切にしたいですね。



実行委員さんが先生を紹介



ヤクルトをいただきました！