



令和7年度 6月 どんぐりっこ 土佐清水市子育て支援センター



歯みがき教室



歯科衛生士の中越さんが、歯の話や離乳食の食べさせ方、歯みがきの仕方などについて、スライドを使って、わかりやすく話してくださいました。



【参加者の声】

○歯みがきが始まる前に知識を増やしておきたかったので助かりました。



ぴよぴよクラブ 手作りおもちゃを作ろう！



洗濯のりを薄めたものを入れたペットボトルに、ビーズやビー玉、スパンコールを沈めて、手作りおもちゃを作りました。



きれいなおもちゃが完成しました。

【参加者の声】

○おもちゃを手作りすることがないので楽しかったです。
○きらきらきれいなおもちゃを作れ、楽しかったです。追視をしはじめたので、子どもも喜びそうだと思う。
○子どもが好きそうなおもちゃが作れて良かったです。きらきらのビーズがきれいでした。



お母さんと一緒に前に出て、自己紹介をしました。

“かえる”の手遊びをした後、“しろくまちゃんのほっとけーき”のペープサートをしました。手遊びでは、かえるの指人形の登場に喜んでくれました。



自分でできる骨盤底筋体操



シミズダンススタジオの竹内良江先生をお招きして、骨盤底筋体操をしました。産後で緩んだ骨盤底筋をした後、エアロビクスを楽しみました。



【参加者の声】

- 広い空間で体を動かす機会があまりないので、良い経験になりました。
- 普段使わない筋肉を動かすことができて、すっきりしました。
- 久しぶりに体を動かせてリフレッシュになりました。気持ち良かったです。
- 骨盤が整った感じがしました。