

# あかあさんわらってわらって〜 ★おやくる★大募集！！

明 照 保 育 園

♪子どもさんがなかよし保育中にリフレッシュ！♪

♪子育てに追われ、ついつい忘れがちな「自分らしさ」を取り戻す時間に♪

こんなねらいや希望を持って、子育て支援・子育て支援の1つとしてはじめた「おやくる」です。

“自分らしさを取り戻したお母さんが、自分らしい子育てをする”ことで、きっと子どもも大好きなおうちの方と一緒に、安心して、自分らしく育つのでしょうか。

どうぞ気軽に参加しませんか？ここまでの活動の様子は、裏面をごらんくださいね。

## ここからの「おやくる」プラン

★いずれも「なかよし保育」の土曜日の午前中です。基本的には大人のみ参加です。

◇10月29日(土)      ◇11月26日(土)      ◇12月17日(土)  
◇ 1月21日(土)      ◇ 2月18日(土)      ◇ 3月11日(土)

★活動例として、

「ヨガ」「フットサル」「ダンス」「クッキング」「おもちゃ作り」

「子どもの遊びを体験」 などなどから、毎回2〜3種類を予定

※ひとつ言っておきますと、インストラクター的なスタッフはすべて「園の職員」です(\*^\_^\*)。

ですので、あまり高いレベルは望めません^^; 初心者でも楽しめる内容で行います。

★参加までの流れは、

①毎回の「おやくる」申込用紙に必要事項(参加者名と参加したい活動に順位をつける)を記入して期限までに提出していただきます。

②園で皆さんからの希望を調整して、その日の活動と参加者を決定し、個別にお知らせします。  
※活動により定員を設けます。

定員に満たない場合やオーバーした場合は、皆さんからの希望順位により調整を図ります。

③当日、時間に遅れないよう園内の指定場所に集合します。それ以前に園児さんは登園します。

☆10月の「おやくる」申込書は、裏面の下の部分です。

切り取って10月24日(月)までにご提出くださいね。お待ちしております！

## ここまでの様子



普通救命講習



新聞紙遊び

## ♪活動紹介♪

### 【ヨガ体験】 安原マヤ先生

(Laxmi YOGA 認定インストラクター)

パパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃん、赤ちゃん連れでも参加できます♪

ヨガは、緊張した体をリラックスさせてあげることで、心身調整、体改善、美しい体作り、ダイエット等に効果的です。

骨粗鬆症対策にも！！

私は体がかたいからヨガは無理かな…と思われる方も多いですが、大丈夫です！！硬い人ほど、ほぐすことをオススメします。

是非一度、ヨガを体験してみませんか？

### 【フットサル】

思いっきりボールを蹴ると、心がスカッとして日頃のストレスもボールと一緒に跳んでいきます。ほどよく身体を動かして、心身共にリフレッシュ!! みんなで Enjoy Football!

### 【ダンス体験】

最近汗をかいてないな～というお母さん(^^)！  
音楽に合わせて一緒に身体を動かしませんか♪？  
汗をかいて気分もリフレッシュしましょう★☆

### 【簡単クッキング】

保育園で人気のおやつから、うどんの麺作り、パンやスイーツ作りなどをみんなで楽しみませんか？

### 【子どもの遊び体験】 子どもの頃夢中にな

って遊んだ遊びや、今、子どもにはやっている遊びを思いっきり楽しみましょう！

子どもの自分に戻る時間です(\*^\_^\*)

### 【簡単おもちゃ作り】

おもちゃ屋さんで買うばかりがおもちゃではありません！廃材や日用品で子どもが喜ぶおもちゃのアイデアが満載！工夫する楽しさをご一緒に(^\_^)v

.....き.....り.....と.....り.....

「おやくる10月」 申込書 参加者名 \_\_\_\_\_

園児 ( ) 組 名前 ( )

☆参加したいものの欄に順位をつけてください。

	ヨガ体験		フットサル		ダンス体験
	簡単おもちゃ作り		子どもの遊び体験		簡単クッキング

★調整の上、決定した活動を、この用紙を返信してお知らせします。