

# あるひ



すずらん保育園 親子遠足「キッズニア・職業体験」

## 令和6年度 家庭教育学級活動報告

### 太陽保育園



「親子歯磨き教室」



### すずらん保育園



親子遠足「キッズニア・職業体験」

### 県央の杜保育園



「夏祭りイベント」



### 小川北義務教育学校

「榎本先生による栄養指導」



「親子給食」

### 堅倉小学校

「親子防災カードゲーム」



「親子クリスマスリース作り」

### 玉里学園義務教育学校



「おもしろ理科先生 アイスクリーム作り」





## 第4回

～生涯学習課主催 家庭教育学級紹介～

# 「親子でヨガ体験」

2月22日に、石川先生による親子ヨガ教室を実施しました。親子で楽しそうにふれあう姿が見られました。ヨガ体験後には、子どもたちは、わたあめ作りも行いました。



### 講師：石川 英里子先生

私自身が出産や育児に不安を抱えた時に、ヨガと出会い、ヨガに支えられ、生き方や考え方も幸せへと繋げることができました。

「ヨガは幸せのツール」とも言われています。今後も親子で笑顔につながる「ヨガ」をお伝えしていきたいです。



当日は先生の娘さんも活動をサポートしてくれました！



①アイスブレイク



②親子でペア活動



③みんなで協力！

### ～参加者の感想～

・最近、娘はお友達との時間を楽しむようになり、親子で過ごす時間も少し減ったように感じてました。一緒に楽しめて本当によかったです。

・初めは緊張していた娘も少しずつ体がほぐれていくとともに笑顔も増え、石川先生のもとに行き同じように真似していました。ヨガを通して呼吸法を学べ、私自身も自分を見つめ直す時間となりました。

ヨガの後はみんなで・・・

### わたあめ作り



はじめて自分で作ったよ！

茨城県 家庭教育応援サイト

すくすく育ていばらきっ子家庭教育応援ナビ

こちらからご覧いただけます▶



おすすめ動画

あなたの声で読み聴かせ～絵本がひらく未来への扉～  
朗読家 見澤 淑恵 氏



動画(前半)はこちら



子育てを楽しむために大切な栄養のお話し  
睡眠カウンセラー 黒木 道子 氏

新型栄養失調についてご存じですか？

新型栄養失調とは・・・  
エネルギー（カロリー）は足りているのにある特定の栄養素が不足することで引き起こされる栄養欠乏症状を『新型栄養失調』と呼びます。



動画はこちら

