

とねっこ館 運動指導室からのお知らせ

①ベビーヨガ&ママヨガ 3回コース 対象：0歳～18ヵ月

ベビーヨガは赤ちゃん和妈妈のスキンシップを通じて愛情と信頼関係を深めるプログラムです。ママの手だけでなく、抱っこやママの体に乗せて遊ぶなどダイナミックなスキンシップが特徴です。歌やリズム遊びを交え、赤ちゃんは仰向けやうつ伏せ、お座りなど、様々な姿勢変換を行いながらバランス良く筋肉を刺激します。ママもあぐら座や仰向け、立位などで赤ちゃんと一緒に遊びながらヨガのポーズをとることで、エクササイズ効果が期待できます。

日時：平成24年11月6日（火）・13日（火）・20日（火） 10:00～11:30

定員：15組

持ち物：ベビー用のバスタオル 水分

※健康チェック（ストレス度チェック）を無料で行います

※教室中は何人かの見守りサポーターがつきます



●赤ちゃんへ期待できる効果

- ・ヨガが適度な運動となり、ぐっすり眠るようになる
- ・筋肉や関節を動かすことで、身体の発達がうながされる
- ・呼吸が深くなり、免疫力がUPする
- ・バランス感覚を養い、美しい姿勢を形づくる
- ・触れ合ったり語りかけられることで、脳や神経系が刺激される
→心の発達につながる

●ママへ期待できる効果

- ・妊娠出産で生じた体の歪みをとる
- ・シェイプアップ効果
- ・心身がリラックスし、育児ストレスの緩和
- ・子どもとの触れ合いにより、子育てホルモン（プロラクチン）が分泌される
- ・子どもと一体感が味わえる

②心と体を整える～女性のためのストレッチヨガ～ 3回コース 対象：産後～更年期の女性

「女性にいつまでも美しく健康であってほしい」を目的に、ヨガの視点から女性の体を見つめ直し、根本から体質改善をおこなっていきます。

簡単で初心者でも体験できるヨガストレッチを紹介します。

温泉入浴と組み合わせることでアンチエイジングを目指します。

日時：平成24年11月6日（火）・13日（火）・20日（火） 13:30～15:00

定員：20名

持ち物：バスタオル 水分

※健康チェック（ストレス度チェック）を無料で行います

レッスン名	ベビーヨガ&ママヨガ、女性のためのストレッチヨガ
講師	特定非営利活動法人 健康保養ネットワーク
入館料	1回 500円（とねっこ館、とねっこの湯両方利用できます。とねっこの湯カウンターでお支払いください。）
実施会場	とねっこ館 研修室（とねっこの湯内）
申込期間	平成24年10月29日（月）～11月5日（月）
申込場所	日高町役場 保健福祉課 01456-2-6183（土・日曜日は除きます。） とねっこ館 運動指導室 01456-2-2221（月曜日は除きます。）

「ふまねっと」運動 サポーター養成講座のお知らせ

日高町では、介護保険事業計画に基づき、介護予防事業として『ふまねっと』運動の活動を支援しています。

平成22年度にはじめて『ふまねっと』運動サポーター養成講座を開催し、自主的に老人クラブで活動されている方、地域の集会所でボランティアされている方、デイサービスの一環で実施している事業所などサポーターさんがご活躍されています。

『ふまねっと』運動は、バランス力を鍛え、転倒を予防します。さらに、ほど良い緊張感が、認知症を予防します。何よりもコミュニケーションが図れ、楽しいことが一番です。

地域に『ふまねっと』運動のサポーターを養成し、元気な高齢者を増やすことを目指しています。

下記日程によりサポーター養成講座を開催しますので、お申し込み下さい。

▽日程・会場 平成24年11月18日（日曜日）10：30～16：00 富川公会堂

▽受講料・登録料 1人 7,000円（個々人で負担）

内訳は、受講料4,000円、登録料3,000円です。

今回の受講により平成25年3月まで有効ですが、以後2,000円の更新料金が必要となることをご理解ご了承下さい。

▽お申し込み・お問い合わせ先

門別地域包括支援センター 電話 01456-2-6789

11月15日まで申し込み下さい。

こども救急講習会の開催



★今年も「わくわく館」と消防署のタイアップで



こども講習会を行います。★

突然ですが、みなさん、こどもにもしものことがあったとき、落ち着いて行動することができますか。突然の病気や事故（けが）が起こったとき、救急車が来るまでの間、何もしないでただ見て待つだけでは助かるはずの命も助からなくなってしまうことがあります。

その場に居合わせたあなたが、慌てず落ち着いて適切に行動できるよう、下記のとおり「こども救急講習会」を開催いたします。

参加をご希望される方は、下記までお申し込みください。

なお、講習会中は託児所を設置いたしますので、安心して参加してください。

- 1 日 時 平成24年11月20日（火）
10時00から11時30分まで（1時間半）
- 2 場 所 子育て支援センター「わくわく館」（富川北2丁目8番1号）
- 3 募集人員 20名程度
- 4 内 容 乳幼児における事故時の対応
- 5 講 師 日高西部消防組合消防署職員
- 6 申 込 先 子育て支援センター「わくわく館」へご連絡してください。
【電話 01456-2-3044】



（日高西部消防組合消防署救急救助課救急係）