“ころころ期クラス ”のお知らせ

生後４か月から６か月の寝返り時期の児を対象にしたクラスです。赤ちゃんの「気持ちいい」を探しながら、毎日のケアでしなやかな体の発達を助けてあげましょう。

赤ちゃんの健やかな成長のために、毎日の育児の中ですぐに実践できる働きかけをアドバイスします。下記の日程において行いますので、ぜひおいでください。

記

期　日　　令和７年６月１８日（水）

時　間　　１０：００～１１：３０
（受　付　９：５０～　）

場　所　　こども家庭センター　にかほ市ネウボラあのね
（金浦保健センター）

対　象　　令和６年１２月～令和７年２月の生まれの赤ちゃんとパパママ
※先着６組　　　※パパも参加できます

講　師　　あい助産院　　菊地　世智子さん

助産師　呼動バランス操体　感覚トレーナー
トコカイロプラクティック学院ケア師２級
様々な悩みを持つママたちに寄り添い、赤ちゃんの発達を促す育児法やママの体のメンテナンスやセルフケアの方法など、
個別訪問の助産院を経営している助産師さんです☺

内　容
① 首がすわってからの抱っこと寝かせ方
② 上手に寝返りをさせる方法
③ ママと赤ちゃんのからだほぐし
④ 歩くまでの赤ちゃんの姿勢の発達
⑤ おすわりはハイハイしてから
⑥ グッズ等の選び方

以前のころころ期の教室の様子です。寝返りを促す遊びを実践しましたよ♪

☺腹ばい遊び

腹ばいになると、体の前側の筋肉と後ろ側（背中）の筋肉の両方が
強くなり、バランスよく動かせるようになります。
腹ばい姿勢が安定してくると、手を使っておもちゃで遊ぶようになります。
寝返りにもつながりますので、たくさん腹ばいで遊んでくださいね‼

欲しいおもちゃに手を伸ばしています。
興味、意欲を持つことが大事!!

肘で支えることができると、
おもちゃをつかんで遊べます♪

おもちゃをじっと見ています。
このおもちゃをつかむためには…
考えています!!
右に重心をかけ体重移動すると、
左手を使えるようになります☺

足上げや足を持って遊ぶことも
寝返りへの大切なステップです♪

☺横向き遊び

横向きは背骨の周りやお腹の筋肉を使い、寝返りへのステップになります。
好きなおもちゃを置いたり、パパママも一緒に横になって目線を合わせて遊びましょう♬

令和 7 年 1～2 月生まれのお子さんは、来月(7/23 水)も対象となります。
今回都合がつかない方は次回ご検討ください。

※　母子手帳・バスタオル・
　　赤ちゃんのお出かけグッズ・ママの飲み物を持参してください。
※　動きやすい服装でお越しください。
※　オムツ交換や授乳できる場所も準備しております。

＊　参加希望の方は、下記の連絡先または、右記申込フォームで申込みください。

＜申込フォーム＞

★　連　絡　先　：　こども家庭センター　にかほ市ネウボラ　あのね
　　　　　　　　　（金浦保健センター）　℡　３８－４２００

★　締め切り期日　：６月１３日（金）