

Karada Update 通信 第8号

～新生活 親子でできるストレッチ～

“where flowers bloom, so does hope.”『花が咲くところには希望も咲く。』

元アメリカ合衆国のファーストレディのレディ・バード・ジョンソンはこう言いました。この言葉には「新しい時間」への期待が込められています。春は新たな挑戦やスタートにぴったりの季節ですね！

本通信では、新年度も皆様が「あと10分、今より多く体を動かす」ことにつながる健康情報をお届けしていきます！

「健やか親子21」という国の母子保健の取組はご存知でしょうか？

「健やか親子21」は、「すべての親子が健やかに安心して暮らせる社会を目指す」ために、妊娠・出産・子育てに関わる支援を国や地域で推進していく運動です。

誕生の背景は多面的ですが、発足した平成13年当時に乳幼児の肥満や運動不足が目立っていたことや、働き方の多様化・共働き世帯の増加が挙げられます。子育てを社会全体で支える仕組みとして展開されており、現在では、医療、保健、教育、福祉などのより幅広い取組を推進しています。

今回は「健やか親子」をより目指していただくべく、親子でできる体操をご紹介します！

親子でできる体操・遊びを通して心と体の発達を促すと共に、幼児期からの運動習慣づくりに繋げてみてください。

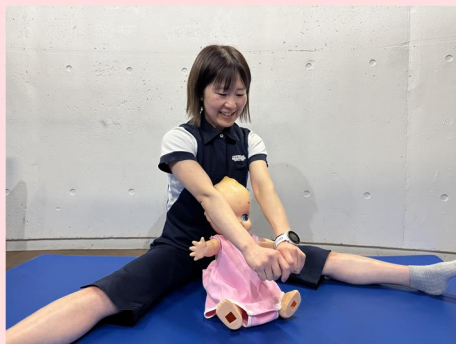
今年度も新しいことに挑戦して、親子でカラダをアップデートしていきましょう！

親子体操

①②をゆっくりと繰り返し行います。目安:10回×2セット

①お子様の手を持ってスタンバイ

※保護者の方は肩甲骨が開いている状態

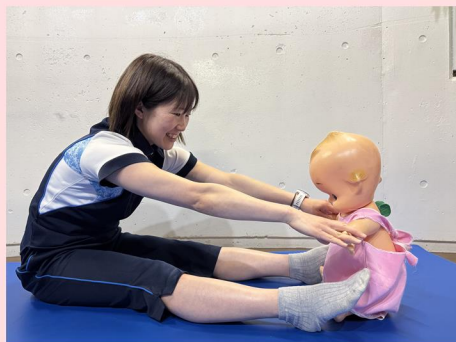


②お子様の手を持ちながら手を水平に広げる。

※保護者の方は肩甲骨を内側に開くように意識



親子ストレッチ



お子様と向かい合って開脚のストレッチを行います。

目安 :1ポーズ 10 秒 一緒に数を数えながら

徐々に時間を伸ばしてみましょう！

令和7年4月発行

発行 セントラルスポーツ株式会社

セントラルフィットネスクラブ弘前店

(TEL 0172-35-1611)

弘前市企画課(TEL 0172-26-6348)



↑市ホームページ限定公開の
「親子体操」を紹介しています！