SunFlower Life

土居ひまわりこども園
SPECIAL ISSUE
vol.276
2025

★7月～9月　限定★　8月は、5日・19日・26日です！
毎週火曜日は知育遊びや音楽遊び昔話の読み聞かせや制作遊びなどをします！
★対象年齢★
2歳児　令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれ
時間：10:00～11:00
★申込み：右の QR コードからお願いします。

先月の育児講座

7月16日（水）、産後も家事や育児に忙しいお母さんたちに少しでも育児のヒントやリフレッシュしていただけたらと思い「親子で産後骨盤スリムヨガ」を開催しました。

初めての開催でしたが、多くの親子が参加してくれました♪

前半はヨガを中心に呼吸法やポーズなどをし、後半は子どもとの触れ合いも取り入れながらのヨガをしていただきました。あっという間の1時間でした！

先月の様子

●キッズ体操

7月9日（水）は、今期最後のキッズ体操でした。外は暑くて危険な暑さですが、快適な室内でたくさん体を動かすことを楽しみました。次回は9月になります♪楽しみにしていてくださいね！

●お誕生日会

7月17日（木）は、2組の親子が参加してくれました♪支援センターからは、お子さまの健やかな写真と誕生日カードをプレゼント。

先月の育児講座『親子で産後骨盤スリムヨガ』

Happy Hug 代表
本田　真依
先生

７月１６日(水)は、Happy Hug 代表　本田真依先生による「産後骨盤スリムヨガ」を開催しました。骨盤スリムヨガは、骨盤周りの筋肉を緩め、伸ばし鍛えることで歪みを調整し、内臓を本来あるべき位置に戻します。姿勢も綺麗になりすっきりとしたボディラインを作れるのも魅力です。また骨盤周りを意識して動かすため、股関節前の太いリンパ管の働きも良くなります。それによりリンパや血流が良くなり、冷えやむくみの改善はもちろん代謝が上がり、太りにくい身体を作ることが出来ますよ！まずは呼吸法から。ヨガの中でも大切なのが呼吸法で鼻から吸って鼻から吐くのが基本ですがこれが難しそうでしたが、呼吸法を意識しながら頑張って色々なポーズをとっていましたよ。お母さんがメインのヨガの後は親子で楽しめるヨガタイム！それまで真剣な面持ちでヨガに取り組まれていたお母さん方は、一転してとてもにこやかに楽しそうな表情でされていましたよ。最後はストレッチで身体をほぐしましたが「明日は筋肉痛です～」と１時間たっぷり頑張ったお母さん方でした！

背中をほぐしましょう

一緒にヨガしよっ♥

ヨガって楽しいね♪

最後のストレッチ

キッズ体操

リズム体操で準備運動

柔軟体操もしたよ

ボールを使った体操遊び

お母さんも挑戦！

７月９日(水)は寺本先生によるキッズ体操がありましたよ。まずは知らない子どもはいないと言っても過言ではない「からだ☆ダンダン」で準備体操！寺本先生が若い体操のお兄さんに負けない元気な体操をしてくれましたよ！柔軟体操をした後はボールで遊びました。寺本先生の動きを真似てみたり、お母さんと一緒に転がしあったりキャッチボールをしたりととても楽しそうでした。お母さんもボールを使ったバランス運動をして、素晴らしいバランス感覚を披露してくれました！

7月の様子

誕生日会
ハーフバースデー会

７月１７日(木)は７月の誕生日会とハーフバースデー会が開催されました。先月は１歳のお誕生日を迎えた子ども２人とご家族の方々が参加してくれましたよ。自己紹介と保育者の出し物をした後は誕生日カードをもらいフォトブースでの撮影をしました。なかなかじっと座って写真を撮ることが難しい年齢ですが、それがかえって良い思い出になりかわいい写真になりましたよ。ご両親で参加いただいたご家族には、記念に素敵な家族写真も撮らせていただきました。

保育者の出し物

誕生日カードのプレゼント

１歳おめでとう！

素敵な家族写真♥

8月の予定

予約日時：8月6日(水)13：30～　※空きがあれば随時受付しています
予約申込：申し込み受付はFineひまわり保育園になります！

イ　ベ　ン　ト　電話予約（TEL:06－6998－9090）

内容	対象	日時	講師名または備考	場所
感触遊び	0歳～5歳までの子どもと保護者	8日(金) 10：00～11：00	内　容：小麦粉粘土やスライム 寒天遊びなど ※口に入れても安全な材料で作ってはいますが、保護者の方の責任のもと遊んでいただくようお願いします。 服　装：汚れてもよい服	土居ひまわりこども園 地域子育て支援センター （Fine ひまわり保育園施設内）
誕生日会 ハーフ バースデー会	8月生まれ または 生後6ヶ月の 子どもと保護者	20日(水) 11：00～12：00	・誕生日カードがあります ・誕生児はフォトブースでの撮影 ハーフバースデーは寝相アート 撮影会があります	土居ひまわりこども園 地域子育て支援センター （Fine ひまわり保育園施設内）
育児講座 子どもの心身の発達の促進や親子のリフレッシュ「ミュージック・ケア」	1歳3カ月～ 3歳の 子どもと保護者	21日(木) 10：00～11：00	講　師：NPO法人 日本ミュージック・ケア協会 浦川　暁美氏	土居ひまわりこども園 地域子育て支援センター （Fine ひまわり保育園施設内）

開　放　ネット予約（下記 URLかQRコードを読みとってください）

開放	0歳～5歳の子どもと保護者	月～金曜日 10:00～15:00 1 時間交代制	自由に遊べる遊び場として開放していますのでぜひ親子で遊びに来てくださいね。	土居ひまわりこども園 地域子育て支援センター （Fine ひまわり保育園施設内）
身体測定	0歳～5歳の子どもと保護者	22日（金） 終日	身長・体重・頭囲・胸囲を計測します。	土居ひまわりこども園 地域子育て支援センター （Fine ひまわり保育園施設内）
絵本の 読み聞かせ	0歳～5歳の子どもと保護者	毎週月曜日 10：05～ 10分程度	手遊びをした後絵本を3冊程度読みます。	土居ひまわりこども園 地域子育て支援センター （Fine ひまわり保育園施設内）
避難訓練	0歳～5歳の子どもと保護者	4日（月） 時間未定	Fineひまわり保育園の園児と一緒に避難訓練に参加します。	土居ひまわりこども園 地域子育て支援センター （Fine ひまわり保育園施設内）

休室日のお知らせ　8月12日(火)～15日（金）は休室とさせていただきます。よろしくお願いします。

写真掲載について

子育て支援誌やホームページで写真を掲載することがありますので予めご了承ください。

車での来園について

車での来園は一時駐車含め歩行者の妨げになり周辺地域のご迷惑となります。また子どもの安全の為禁止しております。ご協力お願いします。

お願い

キャンセルは当日朝8:50までにお願いします。イベントに参加される方は開始5分前から開始時間までにお越しください。早く来られた場合は外で待っていただくことがありますので予めご了承ください。

子育て支援センター室　開放

地域子育て支援センター室を開放しています。子どもが楽しめるおもちゃや遊具を用意しているので是非、親子で遊びにきてください。

事前に専用QRコード又はURLからご予約し、ご参加ください。

※園行事によってはお断りさせて頂くことがございますので予めご了承ください。

URL：https://select-type.com/rsv/?id=aa2e99XB4Kw

土居ひまわりこども園
地域子育て支援センター：06－6998－9090（Fine ひまわり保育園施設内）
開　放　時　間：10：00～15：00
対　象：守口市在住の保育園・幼稚園・こども園などに通園しておらず家庭で子育てされている方