

サークル名

## みきゅう体操サークル

サークルのアピールポイント

## 心も体もリフレッシュできるサークルです

子どもにつきっきりで接しているお母さんが、心と体をリフレッシュできる場です。お母さんが体操中は、保育士による託児を行っており、心身ともにリフレッシュできます。



エアロピ中は保育士が託児をしてくれるから安心



代表者  
布村美香さん

## パパ・ママへのメッセージ

お父さんには、積極的に育児に参加してもらいたい。お母さんの話を聞いてあげるだけでも良いので、毎日子どもと向き合うお母さんの気持ちを理解してあげてほしい。

## 活動内容

- 親子体操
- お母さん向けの体操（エアロビクス、ホットヨガ）など

サークル情報

設立日	平成15年4月
代表者	布村美香さん
活動日時	週3~5回
活動場所	高屋敷ヒルズ公民館
会費	●親子体操(木曜日)1回600円、それ以外は1回500円
会員数	●スタッフ3名 ●登録会員数 約50組

## 活動事例

## 親子体操

子どもとふれ合いながら親子と一緒に体を動かします。1か月に1度できるようになったことを記録するため写真付きのカードをくべります。



## ヨガ

体育文化センターでヨガを行いました。広々とした室内で思いきり体を動かします。



## みきゅうフェスタ

フリーマーケットやピアノの発表会、ペビーマッサージの体験などを行います。

子ども服をフリーマーケットで!



## サークルスタッフの声

## ♡ きっかけ・良かったこと

- 親子と一緒に運動ができたらいいなと思い、始めました。
- 以前の参加者に「あの頃すごく助けられた」と言ってもらえた時は、やっていて良かったと思います。
- 参加者がサークルをきっかけに、人間関係の輪を広げていくのがうれしい。

## 🌸 活動を続ける工夫

- 最初は、週1回、自宅で行うところから始め徐々に活動を広げていきました。
- 自分のやりたいことを、自分のペースでやるようにしています。
- 育児に関する情報交換の時間をつくったり、ランチ会やセミナーなども企画しています。

## ★ これからやってみたいこと

- お父さんがもう少し積極的に育児参加してくれるように、お父さんが参加できる体操なども実施したい。

代表者 布村美香さん



## 参加者の声

## 🌱 参加のきっかけ、良かったこと

- 健康センターのセミナーで出会った人に誘われて参加し始めました。
- 子どもが何か運動をするきっかけがあればいいと思ったのと、親も運動できるから息抜きになると聞いて興味がありました。
- 親子体操の1つが鉄棒の逆上がりの練習になるなど、自分では知らなかった運動を教えてもらえて勉強になります。

参加者 Mさん

