

\*安心安全に利用していただくためのお願い\*

◆新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、当面の期間広場の利用方法が変更になります。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

- 1、 広場ご利用の方全員に体調をお聞きし、検温をしています。  
37.5℃以上の発熱や体調のすぐれない時はお家でゆっくりすごしましょう。
- 2、 手指の消毒、保護者の方はマスク着用をお願いします。  
2歳未満のお子さんにはマスク不要（呼吸困難や熱中症のリスクが高まるため着用は危険です）
- 3、 広場に登録した連絡先電話番号が現在と違う方はスタッフまでお知らせください。
- 4、 くりちゃん広場は予約不要。  
ソーシャルディスタンス確保のための定員は9名、最長2時間まで遊べます。
- 5、 ご利用はおおむね3才までのお子さんとし、0～2才のお子さんを優先させていただきます。
- 6、 飲食スペースを一時休止します。授乳や水分補給以外の飲食はご遠慮下さい。
- 7、 7月31日まで広場のイベント・講座は中止します。
- 8、 12：30～13：30は消毒・清掃・おもちゃの入れ替えのため、遊べません。



\* 皆様の健康を守るために くりちゃんではこんなことをしています \*

- ☆おもちゃやオムツ交換台など室内の消毒を随時おこなっています。  
使ったおもちゃは戻さずに所定の箱に入れてね☆彡
- ☆スタッフのマスク着用・手指の消毒はもちろん、常に清潔に保つよう心がけています。
- ☆換気のためドアを開けています。このため入口に飛び出し防止のゲートを設置しています。
- ☆ベビーベッドはご使用の度にシーツを取り替えています。
- ☆棚やイスの配置を整理し、室内の空間を広くしました。
- ☆身長体重測定については、当面のあいだ体重測定のみとなります。  
希望される方は9：00～10：00においでください。
- ☆気になることがあったらスタッフにお知らせください。



☆ 問い合わせ・ご連絡は、広場直通の電話番号へお願いします。



# おうちで ふれあって あそぼう



## faromor

ベビー&キッズyoga  
柔軟な体は柔軟な  
心をはぐくみます。

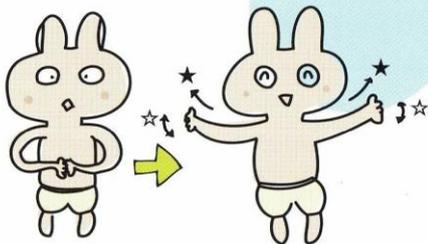


のびのび子育て講座「ベビーマッサージ」くりちゃん講座「ベビー・キッズバランスボール」でおなじみ小澤先生からの、ふれあいっぱいのあそび方をご紹介します。あかちゃんの機嫌のいい時にゆったりと遊んでね。おおまかに遊べる月齢がついています。お子さんの成長やその時の様子に合わせて安全に気を付けてやってみましょう。

1ヵ月ごろから

トントンパ ● 手

横隔膜の強化  
呼吸機能を高める



手を横に～上に～  
★トントンパで開いて☆ブラブラ～  
むすんでひらいての歌にあわせて♪

1ヵ月ごろから

ぐるぐるポン ● お腹

代謝のUP  
ガス抜き  
リラックス  
便秘の解消



時計回りで優しくぐるぐる  
ポン！最後は四角くなくて  
仕上げ。  
赤ちゃんのお腹は感情の中心です。

1ヵ月ごろから

ぐるぐるポン ● 足の指



ママの親指と中指で赤ちゃんのツメをはさんで、歌にあわせてぐるぐるポンとマッサージ。赤ちゃんはママの歌が大好き。

パピンスキー反射  
赤ちゃんの足の裏をかかとかから指先にマッサージすると指が開く反射のことです。

2ヵ月ごろから  
スラッシュ

右脳の発達を促す  
全身のリラックス

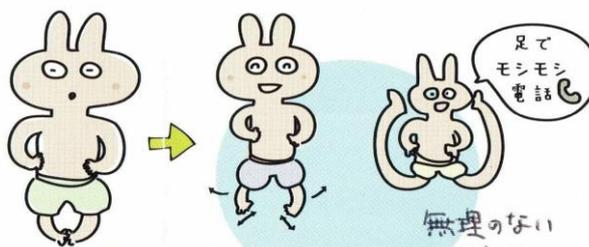


赤ちゃんの対角線の手と足を持ち、手と足をちゃんとふれたら、今度はノビノビで伸ばし、ブラブラでリラックス！！  
赤ちゃんの目を見て声をかけながら。

3ヵ月ごろから

トントンパ ● 足

股関節の柔軟性UP  
下半身の発達を促す



足を横に～上に～  
足の裏同士をタッチ  
★トントンパで開いて☆ブラブラ～

3ヵ月ごろから

フリーフォール

バランス感覚  
ママの産後ケア  
(シェイプアップ、  
骨盤底筋の強化)



①ベビーをしっかりと後ろから抱えて立つ。  
ママは肩幅より広く脚を開き、つま先を45度外に向けて立つ。片手をベビーのおしりの下から、もう片方は脇の下を通して胸を支えます。  
②ママは鼻で大きく息をします。吐くときにおしりを床に落とすようにゆっくり膝を曲げます。息を吸いながら、おしりをキュッと締めることを意識しながら膝を伸ばします、

小澤美智子 氏

都内他各所でベビー・キッズバランスボール  
やベビーマッサージ、ベビーヨガなどのインストラクターとして活躍中♪