

# 6月の予定



月	火	水	木	金	土
				1	2
				【鍼灸】	
4	5	6	7	8	9
生の知①	【鍼灸】 LUNCH	【鍼灸】 BabyShiatsu①	ⓧヘアカット LUNCH	【鍼灸】	ⓧLUNCH
11	12	13	14	15	16
	【鍼灸】 うたの会 *ねんね* LUNCH	【鍼灸】 BabyShiatsu②	【ヘアカット】 LUNCH	【鍼灸】	ベビーサイン教室
18	19	20	21	22	23
生の知②	【鍼灸】 うたの会 *あんよ* LUNCH	【鍼灸】 BabyShiatsu③	ⓧヘアカット フリーマーケット ⓧLUNCH ⓧCo@Bocco	【鍼灸】	LUNCH
25	26	27	28	29	30
	【鍼灸】 妊婦さんのための お灸倶楽部 LUNCH	【鍼灸】 BabyShiatsu④	【ヘアカット】 スリング相談会 LUNCH	【鍼灸】	

【Co@Bocco】月～金曜日 12:00～16:30 ワンドリンク 200円～

【LUNCH】毎週火・木・第2第4土曜日 12:00～14:30 1食700円 10食限定

【妊婦さんのためのお灸倶楽部】毎月第4火曜日 11:30～12:30 部費500円(別途お灸お譲りします) **\*要予約\***

【BabyShiatsu】偶数月水曜日 10:00～11:00 全4回(1500円/回) **\*要予約\***

【生の知(いのち)のおはなし会】参加費800円(お茶とケーキ付) **\*要予約\***

【コトバのコト。】奇数月の水曜日 4回連続講座 10:30～12:00 参加費500円(+500円でケーキセット付) **\*要予約\***

【うたの会】第2火曜日 ねんね、第3火曜日 あんよ 11:00～12:00 参加費:600円 予約不要

【スリング相談会】毎月第4木曜日 10:00～12:00 参加費無料 予約不要

## ファミリーサロン

〒185-0022 東京都国分寺市東元町 1-38-32

(有) 母と子のサロン

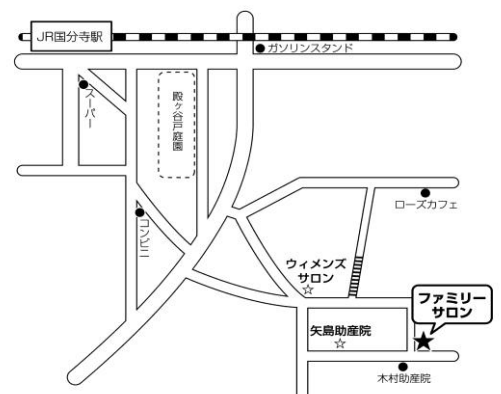
TEL&FAX 042 (326) 2414

営業時間 9:30～17:00 (日・祝:休業)

電話対応 月・水・金 9:30～20:00

HP <http://familysalon.net>

ブログ <http://familysalon.jugem.jp/>



駐車場を完備しておりません。  
お手数ですが、お車で越しの方は、駅周辺の駐車場をご利用下さい。

# 6月の北町親子ひろば

日	月	火	水	木	金	土
					1 親子ひろば	2
3	4 親子ひろば	5	6	7	8 親子ひろば 助産師相談	9 土曜ひろば 妊婦さん家族
10	11 親子ひろば	12	13	14	15 親子ひろば	16
17	18 親子ひろば	19	20	21	22 親子ひろば お誕生会	23
24	25 親子ひろば	26	27	28	29 親子ひろば	30

## 姿勢を保つチカラ

小学校の入学式が終わり、授業が本格的にはじまろうとした頃、小学1年生の担任をしている先生が学校カウンセラーのところで、こんな話をされたそうです。

「毎年クラスに2〜3人は、みんなの見本になるような姿勢の良い子がいるのだけれど、今年は見本がないのよねえ。」

その先生はベテランの方で、今年は学年主任もされていて、今まで何度も新1年生をお迎えしています。先生のご経験から、子ども達の姿勢を維持する筋力がまだ十分についていないと感じられたのでしょうか。どうすれば、教室で楽しみながら姿勢を保つ筋肉を鍛えられるか、カウンセラーに相談に来たというのです。

確かに、6〜7歳の子にとって、40分授業を4時間、5時間、緊張しながら、姿勢良く座りつづけるのは大変なことだろうな、と想像がつかます。最近では大人でも「スマホっ首」やら「巻き肩」など、姿勢に関する話題は尽きません。今の時代、姿勢を維持することは、意識していないといけないことなのでしょう。

入学前に、しっかり身体を使って遊ぶなどで「姿勢を保つ筋力」を楽しく鍛えておくことで、小学校に入って、座って、お友達や先生と一緒にいわゆる「お勉強（学習）」の世界をのぞいていくことが、もしかしたら教育の早道なのかな、と感じました。

大人も体幹トレーニングを兼ねて、子どもと一緒に身体をつかった遊び（肩車や手押しぐるまなど）を、生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

### ★助産師相談★栄養士訪問★

奇数月第1月曜日、栄養士！  
偶数月第2金曜日、助産師！（11時〜13時）  
お気軽にお声掛けください。

### ★お誕生会★

第4金曜日は、6月生まれのお友達のお誕生会です！  
お誕生カードをプレゼント♪  
ひろばに遊びにきているお友達からは「うた♪」のプレゼント！

北町地域センター

五日市街道

妙法寺

国分寺高校

並木公民館 図書館

西武国分寺線

北

月曜日10時〜12時  
金曜日10時〜14時 開催中！  
国分寺市北町3-2-13 北町地域センター2階・和室  
エレベーターでベビーカーのまま上がれます♪