



てくてく日和 VOL.3

2023年2月14日(火)発行

豊岡市教育委員会
こども育成課

体を動かして遊ぶと、脳が育つ！心が元気になる！

わが子と笑顔で過ごす時間を増やしたい…そんな時こそ、体を動かして遊ぶことがおすすめです！

じつは、運動には、気持ちを上手くコントロールする脳の働きを高めたり、脳のストレスを軽減させたりする効果があることが分かっています。

つまり、親子で体を動かした遊びは、子どもの脳の発達だけでなく、大人の気分もリフレッシュさせてくれます。

子育てに大変さを感じることもあるかと思いますが、親子で触れ合い、楽しく体を動かして遊び、心も体も元気で充実した日々をお過ごしください♪

いや～！ダメー！



やれやれ、
また始まった…
どうしたら良いの～

～おすすめの遊び～

ふれあい遊び

ぎゅ～して
ゴロゴロ～♪



笑顔とスキンシップは
何より心の安定につながります。
たっぷり触れ合っ
て遊びましょう♪

非日常的な遊び

逆さま
ばあ～！



高さ・回転・逆さまなどの
ダイナミックな動きを楽しみ、
子どもの笑顔を引き出しましょう！

こんな成長につながるかも♪

気持ちの切り替えが上手くなる！



イテッ！
でも、へっちゃら！

たくさん積もった雪が少しずつ溶けてきました。しかし、まだまだ冬ならではの遊びが楽しめる季節です。ぜひ、親子で外に出掛け、雪に触れたり、冬の風を感じたりして、豊岡の冬を満喫しましょう♪
こども育成課 仲義健・上野真希



運動遊びのHPへ
移動します♪



Let's play♪親子でイチ！ニツ!!

逆さまにらめっこ

【身に付く力】支持力・逆さ感覚・バランス感覚 など

にらめっこしましょ♪
アップアップ～！



子どもと背中合わせになり、足を
広げて立ちます。

「にらめっこしましょ…」と歌い
ながら両手を前につき、足の間から
のぞきこみます。

変な顔をつくって、親子で楽しみ
ましょう♪

大人も嬉しい！

血流が良くなって、肩こり解消！
何度も繰り返し遊ぶと、筋力アップ！

●●地域の親子運動遊び情報●●

各子育てセンターでは、親子ふれあい運動遊びを実施しています。
お子さんと一緒に汗をかいて遊んでみませんか♪是非、遊びにきて下さい。

今年度の運動遊び予定はこちら

2月18日(土) AM 子育て総合センター TEL21-9145

2月28日(火) AM 竹野子育てセンター TEL47-2030

2月25日(土) AM 出石子育てセンター TEL52-6188

上記以外の日程、その他詳しいお問い合わせは各センターまで♪

親子運動遊びの様子



逆さまで、あいさつしよう♪
(子育て総合センター)

1日5分 心 が変わる 体 が変わる 親子でふれあい運動遊び

難しいことをする必要は全くありません。

親子のスキンシップを兼ねて毎日少しの時間でも続けてみましょう！

～「子どもと遊んであげる」のではなく、「子どもが自分と遊んでくれる」のは今だけです～