



親子で体を動かそう！

「寒さが厳しくなって外に遊びに行けないな…」「お家でどうして過ごそうかな？」そんな時でも気軽にできる遊びを紹介します。

子育て支援センター・児童館の活動でもいろいろな遊びをしています。ぜひ遊びに来てくださいね！

バスごっこ

☆♪バスに乗って揺られてるゴーゴー×2回繰り返し

♪そろそろ右に曲がります 3・2・1 ビューン（☆を繰り返し）

♪そろそろ左に曲がります 3・2・1 ビューン（☆を繰り返し）

♪そろそろでこぼこ道です 3・2・1 ガタガタガタ（☆を繰り返し）

♪そろそろ止まります 3・2・1 ぎゅう

♡お子さんを膝の上にのせて歌詞に合わせて膝を揺らすと楽しいです。



山登りトンネルくぐり

・大人の体の上を山登り

・大人の股の間や四つ這いの間をトンネルくぐり

♡お子さんに合わせて高さを調節してください。



シーツフランコ

シーツ（タオル）にくるまってゆらゆら揺れると心地よくてリラックス効果があります。

♡落とさないように大人がしっかり持ってください。

地域子育て支援センター大宝東

TEL 551-2370

FAX 551-2330