

# ①子どもの食について



# ②子どもの姿勢＋体軸体操

## 令和7年3月13日(木)



子どもの食についての内容・・・

幼児期の食で1番大切な事は何だと思えますか？ 好き嫌いが出てきたり、食べる量が適切なのか心配になったりする幼児食の時期を楽しく乗り切るコツをお伝えします。

## 令和7年3月19日(水)



子どもの姿勢＋体軸体操の内容・・・

体軸とは体の中心に通る一本の軸の事です。体軸が整うことで姿勢がよくなり疲れにくさや怪我の防止、集中力の向上などの効果が期待できます。楽しい体軸体操をしながら、大人も子どもも体軸を整えましょう！

### 10:30～1時間程度

**講師：医師 羽山 涼子氏**

**場所：百々児童館 2階遊戯室**

**定員：各10組 ※乳幼児さんとその保護者**

**百々児童館にて申込受付中です。**

**※申込は片方だけでも大丈夫です。**

主催

京都市百々児童館

共催

百々学区子育て支援連絡会

京都市百々児童館

電話075-593-9267