



プレママさん! 「いらっしゃ〜い!」 〜 児童館×保健相談所の強力なコラボでプレママを応援 〜

と き 1月22日(火) 午後1時30分〜3時

と ころ 区立光が丘なかよし児童館 (光が丘2-9-6 光が丘区民センター内)

22日、区立光が丘なかよし児童館で、妊娠中の母親(プレママ)を対象とした「プレママビクス」が初めて開催された。

児童館は、普段0歳から18歳までの子どもたちや、その保護者たちで賑わっているが、今回の企画は、プレママたちにも赤ちゃんが生まれる前から児童館に親しんでもらおうという試みである。

会場では、プレママとなった9名の参加者が、講師の指導のもと、音楽に合わせて体を動かし、ストレッチを行った。また、プレママどうしで情報交換をする様子も見られた。

参加した女性は「外に出て運動しないので良い機会だった。どこまで運動して良いかわからなかったのが安心してできました」と笑顔で語ってくれた。



プレママビクスの様子

【当日のプレママビクスの様子】 プレママビクス・・・妊婦を対象とした簡単な運動

会場となった光が丘なかよし児童館の遊戯室には、プレママとなった9名の参加者が集まった。講師の指導のもと、参加者は、じゅうたんの敷かれた部屋で音楽に合わせて体を動かし、ストレッチを行った。心と体の変化に敏感になる出産前の時期、ゆったりした無理のない動きに、会場全体がリラックスした和やかな雰囲気にも包まれていた。その後、出産時の呼吸の仕方やいきみ方について講師から説明があり、熱心にうなずいている参加者の姿が見られた。また、プレママビクスが終わってから、プレママ同士で情報交換をしあい、交流を深めていた。

【なかよしプレママプロジェクト】

光が丘なかよし児童館では、平日の午前中に乳幼児とその保護者が施設を利用できる「ワイワイランド」を、平成元年の開館当初から実施している。しかし、これまで、児童館を利用したことのないプレママ世代には「児童館は、小学生の遊び場」というイメージが強かった。そこで、乳幼児親子の居場所としてもっと児童館をPRしたい、また、外出することが少なくなる出産の前に外出してからだを動かしてほしいという職員の思いから、同じ光が丘区民センター内にある光が丘保健相談所と連携し、「なかよしプレママプロジェクト」がスタートした。昨年6月から光が丘保健相談所で開催された母親教室で、第一弾「児童館見学会」を実施。今回の「プレママビクス」の参加者募集も保健相談所を通じて行った。

参加者には、児童館や学童クラブなど、身近なところに赤ちゃんを連れて遊べる場があることを知ることができたと、大変好評であった。児童館では、今後も乳幼児の保護者やプレママ世代へも利用の周知を図っていく。

【問い合わせ】 こども家庭部 子育て支援課 光が丘なかよし児童館

電話 03-5997-7720