



わいわいだより 3・4月号

子育てお役立ちコラム



だんだんと温かい日も増えてきました。もうすぐ春ですね。
YMCAからお子さんと元気に過ごすための子育てお役立ち情報をお届けします！

ベブースイミングで 親子で丈夫な身体を目指そう！

水中運動にはたくさんの効果があるんです！

- ① 水中は浮力があるので、足腰にかかる負担を軽減してくれます。
- ② 身体が未発達の子どもの安全に運動するのに最適です！！
- ③ 水中では体温が放出されやすいので、体温を一定に保とうとする機能が働きます。

体温調節が苦手な子どもにとって抜群のトレーニング環境であり、風邪を引きにくい身体を作ることができます！

- ④ 水圧の影響により、血液の循環が良くなることに加え、水中で自然と腹式呼吸となります。
- ⑤ 呼吸筋が鍛えられるので、心肺機能も活発になります！

子どもだけでなく大人にも水中運動は効果的！ベブースイミングを始めてみませんか？

2021年度
ベブースイミング
クラス案内です！



花粉症に効く食材で つらい症状を乗り切ろう！

少しずつ暖かい日も増え、春の訪れを感じるようになってきました。それと同時に数種類の花粉が飛び、鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症にかかってしまう人が年々増えているようです。花粉症も低年齢化が進み、早ければ2歳でかかってしまうこともあるようです

個人差はありますが、花粉症に効果的な食材は、しそ・梅・れんこん・納豆・ヨーグルト・緑茶など色々な食材を試してみて、少しでも症状が軽くなるといいですね！



最新のわいわいだよりを YMCA の HP でもご覧いただけます。
最新号のメール連絡をご希望の方はこちらからご登録ください。



アクセス

湘南とつか YMCA JR 戸塚駅・市営地下鉄戸塚駅より徒歩 5 分

*有料駐車場 (20 分/100 円) は台数に限りがございます。できる限り公共交通機関をご利用ください。

3月～4月のプログラム情報

3月20日(土)

わくわくベビーEnglish

親子で一緒に英語遊びを楽しみましょう。おうちでできる英語の歌や手遊びもご紹介します！

- 【対象年齢】1-2才
【定員】6組
【参加費】1,600円(税込)
【時間】9:30～10:10
【問い合わせ】湘南とつかYMCA 語学
【申込】QRコードよりお申込みください



3月20日(土)

Happy イースターパーティー

イースターはイエスキリストの復活を祝うお祭りです。英語でゲームや歌を楽しみながらイースターをお祝いしましょう！

- 【対象年齢】年少・年長
【定員】8名
【参加費】2,200円(税込)
【時間】10:20～11:10
【問い合わせ】湘南とつかYMCA 語学
【申込】QRコードよりお申込みください



3月21日(日)

ファミリーアクア

親子で音楽に合わせて運動しましょう！プールの中でアクアエクササイズを楽しんでください。

- 【対象年齢】6ヶ月以上のお子様とその家族
【定員】16組
【参加費】1家族 1,500円(税込)
【時間】11:15～12:00
【問い合わせ】湘南とつかYMCA ウェルネススポーツクラブ
【申込】QRコードよりお申込みください



3月23日(火)

Zoomであそぼう『春ランチを作ろう』

オンライン zoom で乳児と親子で作る簡単な春のランチメニューをご紹介します!!

詳しい内容はYMCA とつか乳児保育園のホームページをご覧ください。また随時育児相談を受け付けておりますので、お気軽にお問合せください。

ホームページはこちら→

- 【対象年齢】未就学児
【参加費】無料
【時間】14:30～15:00
【問い合わせ】YMCA とつか乳児保育園
【申込】045-870-3235
お電話にてお申込みください



zoom 配信の様子です!
オンラインで楽しめます♪



4月29日(木・祝)

ヘルシーキッズデイ

ヘルシーキッズデイでは、子どもたちの健やかな心と身体を育む成長の支援、また家族で健康について考える機会として横浜YMCAが実施する日になります。様々なイベントを企画中です！ぜひお越しください！

春らしいメニューで静岡の郷土料理「さくらご飯」をご紹介します♪

《材料》

- 米 2合
醤油 大さじ2
酒 大さじ2
水 2合のメモリまで
桜エビ 6～7g

《作り方》

1. 米を研ぎ炊飯器にセットする
2. 酒を入れる
3. 醤油を入れる
4. 水を2合のメモリまで入れる
5. 桜エビを入れる
6. ふつうに炊飯する

栄養士さん直伝
おいしいレシピ♥



「さくらご飯」は、桜エビは入らない物が多いですが、桜エビを入れると香りもよく、春らしいメニューになっていいですね。ぜひお子様と一緒に作ってみてください♪

アクセス

湘南とつかYMCA JR 戸塚駅・市営地下鉄戸塚駅より徒歩5分

*有料駐車場(20分/100円)は台数に限りがございます。できる限り公共交通機関をご利用ください。

公益財団法人 横浜 YMCA 湘南とつか YMCA 〒244-0816 横浜市戸塚区上倉田町 769-24 Tel 045-864-4768 FAX 045-864-4704

