

自然と親しみながら健康になろう!



つるおかのウォーキングイベント情報ガイドブックができました!



「つるおかのウォーキングイベント情報」ガイドブック

○気軽にできる健康・体力づくりを始めてみませんか?

鶴岡市では、健康・体力づくりと運動習慣の定着化を目的に、多くの方が手軽に取り組める「ウォーキング」を長年推奨しています。

今年度から発行している「つるおかのウォーキングイベント情報」ガイドブックには、市内で開催予定のウォーキング系イベント情報をまとめて掲載していますので、ご覧ください。

○スタンプをためて健康と記念品を手に入れよう!

－ 鶴ウォーカーポイント －

- ・「つるおかのウォーキングイベント情報」ガイドブックに掲載されている全73イベントが「鶴ウォーカーポイント」の対象です。
- ・イベントに参加することにより、ガイドブック表紙のスタンプカードにスタンプを1つ押します。
- ・スタンプが10個、20個、25個たまったら時点で記念品を進呈します。

【問合せ先】

鶴岡市教育委員会スポーツ課 TEL.0235-25-8131

鶴岡市では、家庭教育推進事業として、保育園、幼稚園、小・中学校等における家庭教育講座の開催を支援しています。これまで、保育参観、就学時健診、PTA研修会等、多くの保護者等が集まる場で活用していただいています。その中から昨年度実施いただいた活用例を紹介します。

家庭教育とは…?

家庭内で、親が子どもに対して、言葉づかいや生活習慣、コミュニケーションの取り方など、社会に適応するように指導し、その能力を発揮させること。



保育園・幼稚園等では…?

【保育参観日】

親子ふれあいあそび、絵本の読み聞かせについて

【園内行事】

ベビーヨガ体験、親子で体操

【保護者会研修会】

手遊びやわらべうた、英語であそぼう

小・中学校では…?

【就学時健診】

小学校入学にあたってのアドバイス

【PTA研修会】

家読について、親子のかかわり方

【学校保健委員会】

メディアとのかかわり、睡眠について

などの講座が開催されています

家庭教育推進事業を紹介します
教育の基盤は家庭にあり

活用例を紹介します!

リトミックとは…?

音楽とふれあいながら、全身を使って音楽を学ぶための手法。元は音楽を専門に学ぶ人のためのものであったが、幼児の心身の発達を促す効果もあることから、注目されている。

鶴岡西部児童館「親子リトミック」

講師 リトミック指導 渡部 佳子氏

親子でピアノ演奏に合わせて体を動かすことにより、楽しく親子でふれあうことができ、親子ともに心身のリフレッシュができた時間となりました。子どもたちも周りの友達と関わりあいながら遊ぶことができました。

また、ペットボトルキャップなど身近にあるものを使った遊びをとおして、家に帰ってから楽しくふれあい遊びをするためのヒントを得ることができました。



開催について等、お問い合わせは教育委員会社会教育課 (TEL.57-4866) まで