

小学校低学年向け

おやこで あそぼう

おうちで児童館

vol.①

作成：杉並区子ども家庭部児童青少年課

～今回のテーマ～

すごろくで

エクササイズ

まわりにちゅういして
あそんでね！

かみにすごろくのマスをかこう！

☆マスの中に字をかくから、すこし大きくかいてね！
20マスくらいあるとたのしいよ！



マスの中に【やるエクササイズ】をかこう

マスのみほん

- ・うでたてふせ を 10回して、2コマすすむ。
- ・つぎのじぶんのじゅんばんになるまで、
ヨガの たいようのポーズをする。
- ・きんにくをちょうかいふくさせる。
ぜんしんのちからをぬいたまま1かいやすむ。
つぎのサイコロは、でたかすの2ばいすすめる。
- ・ストレッチをさぼってしまった。
からだがかたいポーズをして3コマもどる

スタート	うでたてふせ を 10回して、2マス すすむ	かたあしぼらんす でつぎのばんまで まつ
		つぎの人の ストレッチを おうえんする
【きんにくつう】 になった 一回休み	つぎのじぶんのじゅん ばんになるまでヨガの 【たいようのポーズ】 をしてまつ	きんにくのべんきょう をする。している きんにくを 1ついつ て3マスすすむ

サイコロがないときは、トランプの A～6を使ってみたり、かみにすうじをかいて、くじびきのようにしたり、いろいろためしてみてね！

今回のおうちで児童館は
高井戸児童館の
職員が作りました。

ゆうライン

杉並子ども家庭支援センターの「子どもと家庭に関する総合相談窓口」です。
お子さんのこと、子育てのこと、ご家族のことなど、
一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

☎5929-1901

月曜～土曜の午前9時～午後7時（祝日・年末年始を除く）

ご紹介します♡

