

ニャッピー親子



～ 2022ver～  
**おがニャッピー**  
**親子体操動画**  
**配信中**



### 親子体操 解説動画

おがニャッピー親子  
体操（3～5歳児）  
のポイントを解説し  
ています！



<https://youtu.be/OtkDYffjegM>

### 1～2歳児 親子体操

手をつないだり、走っ  
たりリズムに合わせて  
動きます。協調運動や  
バランス感覚に効果的  
です！



<https://youtu.be/ugOJpmRMsaU>

### 3～5歳児 親子体操

ネコとシカのポーズ、ス  
クワット、片足立ちなど  
リズムに合わせて動いま  
す。筋力やバランス感覚  
に効果的です！



<https://youtu.be/2wcKrKVy0j8>



やってみてね！

子どもたちとご家族の健康と幸せを願って

町の職員が作成しました

YouTube・おがのこども園・おがの保育所ホームページ  
で動画を公開しています。また、母子手帳アプリ「ほっと子  
育ておがニャプリ」でも配信しています。

問い合わせ先 小鹿野町住民生活課 子育て包括支援室 ☎75-4101