

ニャッピー親子



～ 2022 ver ～
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きま
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