

「おうち」での生活を楽しく！ 自宅で過ごすための各種コンテンツ

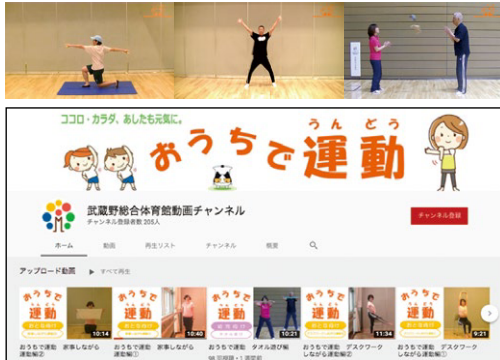
武蔵野市では「おうち」で楽しむ・学ぶコンテンツを発信しています。
今回はそのうち3つをご紹介します。

YouTube 動画チャンネル 「おうちで運動」を開設



武蔵野総合体育館では、自宅でできる簡単な運動の紹介動画を公開しています。大人向けのストレッチから幼児向けのダンスまで、対象・ジャンルもさまざまご用意。運動不足の解消や気分転換にぜひご活用ください。

問い合わせ／武蔵野総合体育館 (Tel.0422-56-2200)



Twitter、Facebook、 YouTube 「おうちで歴史館」



武蔵野ふるさと歴史館では、当館の取り組みの成果の一部を「おうちで歴史館」として公開しています。例えば、志村けんさんのバラエティ番組で流行した「東村山音頭」の作詞は武蔵野市水道部長であった土屋忠司氏だったなど、知られざる興味深い内容が盛りだくさん。ぜひチェックしてみてください。

問い合わせ／武蔵野ふるさと歴史館 (Tel.0422-53-1811)



ゆりかごむさしの 赤ちゃんのお世話動画



もうすぐ赤ちゃんを迎える妊婦とパートナーを対象としたこうのとりの学級を行っています。新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、開催を見合わせています。そのため、赤ちゃんのもく浴方法や着替え、オムツ替えなどを動画で説明し、ご自宅でも学んでもらえるように武蔵野市助産師会と協力し動画を作成しました。(※6月現在の状況)

問い合わせ／健康課 (Tel.0422-51-0700)

以下の動画をご覧になれます

- もく浴準備編
- お耳とお鼻の掃除編
- もく浴実践編
- 抱っこ編
- お着替え編
- 抱っこ紐編
- おむつ替え編
- うつぶせの実践編
- 女の子・男の子の拭き方編

