

お家で自粛の時だから・・・

ご要望により放送時間を増やし、番組も作りました

## 番組「おうちであそぼう」

総合子育て支援センターから子育て支援の番組です

市内の児童館、子育てプレイスの職員の皆さんが画面の向こうの親子と体操やおどりを手遊びで「一緒にあそぼ！」と呼びかけます。

放送時間

101ch： 8:45～/13:15～/14:45～/17:00～（月曜日～土曜日）

111ch： 7:30～/11:00～/18:00～



## すこやか体操

狭山市のオリジナル体操「すこやか体操」！

「お茶！お茶！」の振り付けが狭山らしい！子どもから高齢者まで、どなたにでも親しめる体操です。座って挑戦できる内容もあります。

放送時間

101ch： 6:00～

111ch： 6:00～/10:00～/13:00～/20:00～

YouTube S-CAT TV

[https://youtu.be/CBj0LP\\_Vo\\_I](https://youtu.be/CBj0LP_Vo_I)

