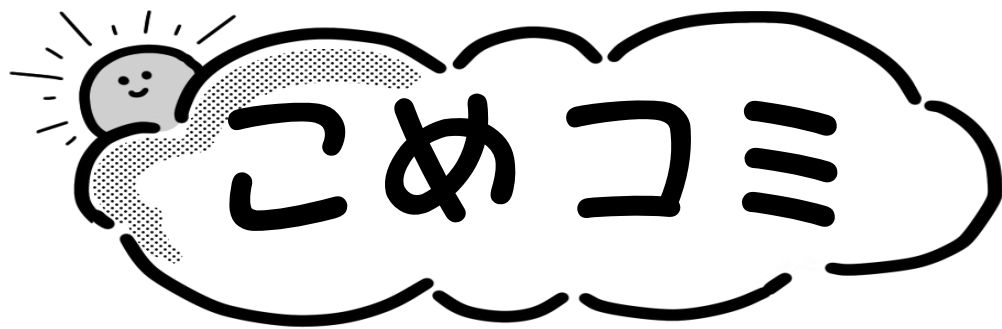




【発行】 仙台市子育てふれあいプラザ若林

のびすく若林



〒984-0811 仙台市若林区保春院前丁 3-1 若林区中央市民センター別棟等複合施設 2F
TEL : 022 (282) 1516 開館時間 : 9:00~17:00 (一時預かりは 9:00~16:30)
FAX : 022 (282) 1609 休 館 日 : 月曜日 (祝日を除く)、祝日の翌日



* * * * *
イルミネーションが街を彩り、クリスマスや新しい年を迎える準備など、ワクワク楽しみがいっぱいの季節。
12日の冬至には、ゆず湯で体を温めたり栄養たっぷりのかぼちゃを食べて健康を願う風習があります。慌ただしい日々の中にも、季節を感じる瞬間を大切にしながら、家族みんな笑顔で元気に一年を締めくくりましょう。

今年もご利用いただきありがとうございました。来年も皆さんとお会いできるのを楽しみにしています！



親子で遊んで食べて笑おう！ ～春夏秋冬を楽しむ～

公園で見つけたどんぐりや木の実でオリジナルのミニ門松とホッカホカの焼き芋を作ります。あったかいスープもありますよ♪

日時：12月18日（木）10:00～13:00

場所：海岸公園冒険広場

- ①車でお越しの方→無料駐車場があります
 - ②送迎が必要な方→地下鉄荒井駅から会場まで送迎します。申し込みの際、送迎希望とお伝えください。
- 対象：0歳～小学3年生までのお子さんと保護者

定員：10組

参加費：大人ひとり 300円

持ち物：おにぎりなどの主食



◎申込・お問合せ先

- ①せんだいファミリーサポート・ネットワーク (080) 3310-1941
 - ②のびすく若林 (022) 282-1516
- のいずれかに電話でお申し込みください。

【主催】 NPO 法人せんだいファミリーサポート・ネットワーク
【共催】 NPO 法人冒険あそび場-せんだいみやぎ・ネットワーク

National Institution For Youth Education
独立行政法人 国立青少年教育振興機構
「子どもゆめ基金助成活動」



冬でも外遊び、実は良いこといっぱい！

「寒いから外はちょっと…」と思いがちな季節。でも、ふるさと広場には、遊具はなくても自然がいっぱい！
これからの時期は椿の花が咲き始めたり、どんぐりがコロコロ転がっていたり。

落ち葉を集めてふわっと投げたり、木の実や枝でおままごとをしたり。

子どもたちは、自然の中で自由に遊びを見つけていきます。

○自然の中で遊ぶと…

太陽の光を浴びて、気分もリフレッシュ

体温調節の力が育つ

五感を使って、発見がいっぱい！

○冬の外遊び、服装のコツ

インナー+中間着+風を通しにくいアウターの重ね着が基本

帽子・手袋・ネックウォーマーで冷え対策

汗をかいたときに脱ぎ着しやすい服が◎

寒い日こそ、ちょっと外に出て自然の中で深呼吸。子どもも大人も、心がふわっとほぐれる時間になりますよ。

