



# いなだより 1月号

朝晩の気温が、ぐ〜んと下がり、いよいよ本格的な冬到来ですね。風邪など引かないように、暖かくして過ごしましょうね。年明けのスタートは、4日あそびの広場からです。来年も、元気で楽しい広場にしましょう☆



## 自然は子どもと大人をやわらかくする

自然の中で遊ぶことには、様々な意味や効用があります。まず、「気持ちいい」ということ。新鮮な空気を吸い込むことで、身体が目覚め、心肺機能が活発になり、リラックスします。また、雪の上を、長靴を履いて転ばないで歩く事は、子どもにとって難しい動作ですし、そりにのって、大人にそりを引っ張ってもらう事も、姿勢を保持しなければ横に倒れてしまうため、体幹を鍛える事に繋がります。雪上は、決して平ではありません。でこぼこの上で遊び、足首や膝、腰の関節を動かしながら動き回る事で、「心も身体もしなやかにします。丈夫な身体の準備をして、春を迎えましょう☆

♪お願い〜・外で、たっぷり遊べるように、お子さんもお母さんも

暖かい身支度で、来所してくださいね☆



## 1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 休み	2 休み
3 休み	4 あそび	5 川西	6 キラキラ (予約制)	7 びよびよ	8 大正	9 休み
10 休み	11 休み (成人の日)	12 川西	13 あそび (英語遊び)	14 びよびよ	15 大正	16 休み
17 休み	18 休み 手作りの日	19 川西	20 あそび	21 びよびよ (誕生会)	22 大正	23 あそび
24 休み	25 あそび	26 川西 (誕生会)	27 あそび (誕生会)	28 にこにこ	29 大正 (誕生会)	30 休み
31 休み						

- ※ 18日(月)は、手作りの日になっておりますので、広場は、お休みさせていただきます。ご了承下さい。
- ※ 年明けは、4日あそびの広場からのスタートになります!!
- ※ 今月の土曜日広場は、23日です。是非、遊びに来てください!!