

すくすくらんど

子育てに役立つ情報や、市内で行われる子どもが参加できるイベントなどの情報をお知らせします！

11〜12カ月児向け「はみがき教室」

健康増進課 ☎72-8295

歯が生え始めたお子さんの歯磨きを練習します。歯ブラシのプレゼント付き。

■とき…2月19日(金)9時30分〜11時

■ところ…健康管理センター

■対象…歯が生えている乳児(目安は11〜12カ月頃)とその保護者

■定員…10組(先着順)

■参加料…無料

■申し込み…2月12日(金)までに電話で同課へ

※「はみがき教室」の予約とお伝えください。

施設見学「内覧会」

ニチキッズ北上本通り保育園(☎64-3977)

施設を見学する「内覧会」を行います。お子さん連れでも参加できます。

■とき…2月9日(火)10時〜10時30分

■対象…どなたでも

■参加料…無料

■申し込み…電話で同園へ

※園の見学は随時行っていますのでお問い合わせください。

雪遊びを楽しもう



子育て支援課 ☎72-8260

子どものころに、朝起きて雪を見たときのことを覚えていますか？一面真っ白になった世界にワクワクと心が躍ったのではないのでしょうか。

「雪遊び」には子どもの心や体を大きく成長させてくれる要素がたっぷり詰まっています。



◎雪遊びが体に与える影響

- ・冷たい外気に触れることで抵抗力がつく
- ・筋力やバランス能力が向上する
- ・普段以上の運動量が必要

になるため、心肺機能発達に役立つ

◎雪遊びが心に与える影響

- ・表現力が豊かになる
- ・イメージを膨らませることができ、想像力がつく
- ・さまざまな刺激に触れ、感性が豊かになる
- ・雪は、日々成長していく子どもの遊びにぴったりの材料ともいえます。

◎雪遊びの注意点

- ・雪遊びは楽しく夢中になれるものである反面、思わぬ危険も潜んでいます。雪遊びをする際は、次のことに注意しましょう。
- ・屋根からの落雪や氷柱落下がある場所、凍結による転倒の危険がある場所には近づかない
- ・お子さんの体調管理をしっかり行う



雪遊びは、いつもの外遊びよりも体力を消耗します。年齢やお子さんの体調に合わせて、休憩や水分補給をとるようにしましょう。

◎「楽しい！」がいつばい！おすすめの雪遊び

- ・ふかふかの雪の上に寝転がってみよう
- ・雪の降る音を聞いてみよう
- ・動物の足跡を探してみよう
- ・宝探しゲームをしてみよう
- ・雪でいろいろ作ってみよう
- ・そり滑りをしてみよう



雪遊びは、一人で楽しむもよし、兄弟やお友達と楽しむもよし、また大人と一緒に遊ぶのもおすすめです。冬にしかできない雪遊びをぜひお子さんと一緒に楽しんでください。

80の専門店とAEON



江釣子ショッピングセンター・パル
〒024-0072 北上市北鬼柳19-88 TEL0197-85-2511(代)
PALホームページ <http://www.ee-pal.com>

パルはお客様の安心安全なお買物のため、安全衛生管理を徹底して行いながら営業しております。

まだまだ寒い！欲しかったアイテムは今のうちに！

冬物最終 クリアランス MAX 70% OFF! PRICE DOWN!

※一部除外品がございます。※店舗によって割引率が異なります。

ご来店の際は、マスク着用にご協力をお願いします。

新入学・進級準備にぜひご利用ください！

1/26(火) 北上市内学校 制服・運動着販売会

◆会場：2F/コスモホール
◆問合せ先：BLANCO ☎0197-62-4400

パル専門店営業時間 あさ10時〜よる7時
＜冬季期間短縮営業といたします＞

＜イオン江釣子店は通常通り営業いたします＞
1F 食品フロア あさ8時〜よる10時、2F あさ9時〜よる9時