



お願い

- ・受付でお名前の記入をお願いします。
- ・幼稚園、保育園へ通っていない子ども対象です。
- ・お茶と帽子は、各自でご持参ください。
- ・ゴミは各自持ち帰りましょう。
- ・必要なおむつは、各自でご用意ください。
- ・お菓子の持ち込みはご遠慮ください。

いさぢルームの予定 (雨天決行)

1日(火)	制作：ハロウィンバック お誕生日会 身長・体重測定
8日(火)	室内・戸外遊び
15日(火)	室内・戸外遊び
31日(木)	ハロウィン ご近所を歩きます。

○育児相談

対象者：市内在住の乳幼児の保護者
受付：月～金曜日(祝日除く)
日時：10:00～16:00
子育ての不安や悩みなど、どんなことでもお気軽にご相談ください。

★ハロウィン：10:00～ 簡単な仮装してきてください。

○持ち物：1日に製作したハロウィンバック、水筒、帽子

一緒に歩けばいいこといっぱい

歩くことで育つ子どもの体と心

車や電車、バス、自転車、ベビーカーなど、移動手段の便利さと引き換えに、子どもの歩く時間が減っています。そのため、運動能力に大きな影響を与える「土踏まず」が作られないまま成長する子どもの数も増え

ています。歩くことは子どもの骨や筋肉を強くするだけでなく、足裏への刺激によって脳の血流も活発になります。歩くことの効果やメリットを知り、子どもと一緒に「歩く」ことをぜひ意識してみてください。

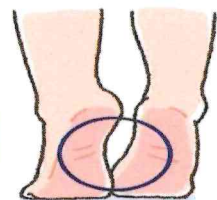
公園まで歩こうね

「あそびまで歩こう」などとゴールを決め、励ますことで、がんばる気持ちも育ちます。



歩くことの効果

- ・骨や筋肉を強くする
- ・脳の血流をよくする
- ・ストレス解消
- ・安眠
- ・肥満防止



土踏まずがしっかりある足は、健康な足!