

# いなだより 1月号

明けましておめでとうございます！！  
 今年も支援センターいなだにたくさん遊びに来てくださいね♪  
 さて、今年の冬はたくさん雪が積もるのでしょうか。  
 冬のあそびを存分に楽しみながら、丈夫な体作りをしていきたいですね！

## 雪あそびの中での身体づくり

- ☆つるつる路面をそーっと歩く  
 (バランス、踏ん張り、自分の目で見てそーっと踏み出して歩く)
- ☆つるつる雪山を踏みしめながら、四つ這いになりながらのぼる。  
 (全身運動)
- ☆ふかふか雪道を足を高くあげて進む  
 (片足動作)
- ☆そり滑り  
 (身体の姿勢を保持したまま、スピード感覚を楽しむ)
- ☆大きな雪や、氷の固まりを運ぶ  
 (筋力、力が入る感じの学び)



## ～お知らせ～

◎お天気のいい日は外で雪遊びをしています。外遊びをする場合は冬支度の準備をお願いします。どんなものを準備したらいいのか…とお悩みの方は担当スタッフまで声をかけて下さいね♪また、支援センター入口に冬支度準備用のおたよりを貼りだしておりますので参考にしてみてください。

# 1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 年末年始休み	2 →	3 →	4
5	6 あそび	7 川西	8 あそび (英語遊び)	9 あかちゃん (第2子以降可) マタニティ 産後ヨガ講座 胎教絵本講座	10 大正	11
12	13 成人の日	14 川西	15 あそび	16 びよびよ マタニティ	17 大正	18
19	20 休み	21 川西	22 あそび	23 あかちゃん (第2子以降可) マタニティ (誕生会)	24 大正	25 あそび
26	27 あそび (誕生会)	28 川西 (誕生会)	29 あそび 救命救急講座 10:00~11:00	30 びよびよ マタニティ	31 大正 (誕生会)	

- ☆1日(水)～3日(金)まで年始のお休みです。次回の広場は6日(月)です。  
冬休み中の幼稚園児も大歓迎ですよ♪
- ☆9日(木)の産後ヨガ講座は10:30～行います。(予約不要)
- ☆20日(月)のあそびの広場はお休みです。
- ☆25日(土)はあそびの広場です。ご家族であそびに来て下さい♪
- ☆29日(水)の救命救急講座講習は10:00～11:00で行います。(予約不要)