



わくわくランド通信

第4号 令和8年7月発行

梅雨明けが待ち遠しい日々ですが、時々顔を出す太陽に夏の到来を感じさせられます。外で遊べない雨の日には、是非わくわくランドに来て、お友達と一緒に遊んだり、ホールで思いっきり体を動かしたりして発散するのもいいですね。新しい遊具も入りましたので、より遊びの世界が広がることでしょう。多くの皆さんの来館をお待ちしています。



7月の行事予定



大崎市子育て支援拠点施設
わいわいキッズ大崎南
子育てわくわくランド
大崎市古川千手寺町二丁目3番1号
TEL 0229-24-7778
FAX 0229-24-9175
電話受付 午前9時～午後5時

※わくわくランドは、
未就学のお子さん対象の施設です。

日	月	火	水	木	金	土
☆印は大崎市在住の方が対象で、2日前までに予約が必要です。兄弟の付き添いも含め、サークルの参加は生後3ヶ月からです。 ※申し込み状況により、受付を締め切らせていただく場合がありますので、お早めにお申し込みください。			1	2 岩出山子育て支援センター 集合です！	3 すくすくの日 (身体測定) (9:00～12:00) (13:00～16:30)	4
5 キッズパルでキッズバイクを 貸し出します	6	7 	8 栄養相談 (9:30～11:00)	9 ☆みんなの サークル 「キラキラパシャ パシャ水遊び」 (10:00～11:00)	10 ☆2歳以上児 サークル 「水あそびを 楽しもう」 (10:00～11:00)	11
12 キッズバイクの日 (9:30～12:00) (13:00～16:00)	13 ☆1歳児 サークル 「プールで 遊ぼう」 (10:00～11:00)	14 ☆0歳児後期 サークル 「水の感触を 楽しもう」 (10:00～11:00)	15 なんでも相談 妊婦 (9:15～10:00) 乳幼児 (10:00～11:30)	16 ☆おおさき 子育て 「あきらちゃんと ジャンプくんなど いろいろコンサート」	17 ☆0歳児前期 サークル 「水に触って 遊んでみよう」 (10:00～11:00)	18
19 ☆パパと遊ぼう 「川をつくって 遊ぼう」 (10:00～11:00)	20 海の日	21	22 ①10:00～11:00 三本木交流センター ②15:00～16:00 わくわくランド ※どちらか選んでご参加ください。	23	24 すくすくの日 (身体測定) (9:00～12:00) (13:00～16:30)	25
26	27	28 おはなし会 7月生まれの 誕生会もします (10:00～10:30)	29	30	31	

「つどいの広場ポッケ」と「キッズパル」の利用時間

午前…9:00～12:00 / 午後…13:00～17:00(16:45～片付け)

※行事等により、利用できない場合がありますのでご了承ください。

賢い元気な子どもを育てる「早寝・早起き・朝ごはん」

☆**早寝**…「寝る子は育つ」～夜早く寝かせましょう(理想は夜8時)～

十分な睡眠は脳を休ませ、記憶を整理する大切な時間です。又、夜10時から夜中の2時の間は成長ホルモンが分泌されるゴールデンタイムと言われ、丈夫な体と心を作ります。この時間は熟睡出来るようにしましょう。

☆**早起き**…「朝の光を浴びて目覚めよう」～朝早く起こしましょう(理想は朝6時)～

太陽の光は目覚めを誘うと共に体内時計をリセットし、夜に自然な眠気が訪れるようにしてくれます。起床後3～4時間は集中力が最大になるため、日中の活動意欲も高まり、学力向上にもつながります。

☆**朝ごはん**…「朝ごはんは脳と体のスイッチON」

朝ごはんを食べると体温が上がり、頭と体がしっかり目覚めます。すると集中力がアップし、学習の効果が上がると科学的に実証されています。日中意欲的に活動することで、夜の良質な睡眠にもつながります。

～早寝・早起き・朝ごはんの相乗効果で、心身ともに元気で賢い子どもを育てましょう!!～

