



わくわくランド通信

第5号 令和5年8月発行

夏本番です！お祭りや花火大会など、ご家族で外出することが増えると思います。わくわくランドでも夏ならではの遊びを用意していますので、ぜひ親子で楽しんでください。

生活リズムや水分補給などに留意しながら元気に楽しい夏を過ごしましょう。

大崎市子育て支援拠点施設

わいわいキッズ大崎内

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

開館時間 午前9時～午後5時



8月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6 ☆パパサークル 「プール遊び」 (10:00～11:00)	7	8	9 栄養相談 (9:30～11:00)	10 すくすくの日 (身体測定) (9:00～12:00) (1:00～4:30)	11 山の日	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 なんでも相談 (9:30～11:00)	22 すくすくの日 (身体測定) (9:00～12:00) (1:00～4:30)	23 ☆2歳以上児サークル 「保育所のお庭で 水遊び」 (10:00～11:00) 古川たんぼぼ保育所	24 ☆1歳児サークル 「水遊びをしよう」 (10:00～11:00)	25 ☆8月生まれの おはなし会 お誕生会もします！ (10:00～11:00)	26
27	28 ☆0歳児後期 サークル 「だいすき水遊び」 (10:00～11:00)	29 ☆0歳児前期 サークル 「ひえひえマットで 遊ぼう」 (10:00～11:00)	30	31 ☆みんなの サークル 「虫とりごっこを しよう」 (10:00～11:00)		

※☆マークの行事は、大崎市にお住まいの方が対象で予約が必要です。予約は1日から、電話又は来館時に受付します。
※遊びの広場をご利用の際、状況によってはお待ちいただくこともあります。

生活リズムについて

正しい生活リズムを身につけると、気持ちよい一日を過ごすことができ、心と体が健康になります。

- ♥ 早 寝：心身の休息と同時に、ぐっすり眠ると脳からいろいろなホルモンが分泌され、心や身体が発達します。
- ♥ 早 起 き：朝の光を感じて目覚めることで脳に刺激が入り、元気に生活できます。
- ♥ 朝ごはん：元気の源で、寝ている間に低くなった体温を上昇させ、体と脳の働きを活発にします。
- ♥ よく遊ぶ：日中に戸外で体を動かして遊ぶと、夜に眠りのホルモンがたくさん分泌され、ぐっすり眠ることにつながります。
- ♥ 昼 寝：夜の眠りを保障するために、なるべく午後3時までに済ませるようにしましょう。



夜8時までは
寝ましょう

お子さんの健やかな成長のために
心がけていきましょう

朝6時までには
起きましょう

