

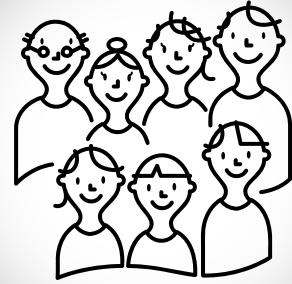
子どもと遊ぼう！

● その1 ●



寒い冬の真っ只中ですね。
大人も子どもも家の中で、じっとしていませんか？
こんな時は子どもと、ぜひ身体を使って遊んでください。

子どもは「遊んで楽しい」と感じることで、どんどん遊びを広げていきます。そうすることで様々な運動能力を伸ばしていくことができます。
周囲からの適切な刺激、体を動かす時のポイントなど、子どもの好奇心や興味を少しずつ広げていくことが、パパ・ママ・おじいちゃん・おばあちゃんの大事な役割です。



市民健康ガイド

① 高さや空中感覚を身につける

こんな遊びをしてみよう！

エレベーター

「高い高い」を喜びようになったら、下ろす時に親の肩、胸、腰の高さで一旦止まる。



クルリンパ

子どもと向かい合って両手をつなぎ、子どもは大人の身体を上げるようにして逆さまになり回転する。



イヌ歩き・クマ歩き

四つん這いでイヌ歩きは膝をついて、クマ歩きは膝をつかないで歩く。



カニ歩き・マリオネット

カニ歩きは両手でチヨキを作り横歩き。マリオネットは子どもの足を大人の足の上ののせて、子どもの腕を支えながら前後左右に歩く。



② 重心移動の感覚を身につける

今月の
お知らせ

献血車 ひまわり号 がやってきました!

献血に行こう!



献血をすると後日、血液検査結果が郵送されるので定期的な健康管理ができます。この機会に献血で健康チェックをしてみませんか?

日程	場所	時間
2月 26日(水)	赤平市役所	10:00 ~ 12:15
	平岸病院	12:50 ~ 13:50
	市立赤平総合病院	15:00 ~ 16:30
2月 27日(木)	ふれあいホール前	10:00 ~ 11:20
	空知単板工業㈱	12:00 ~ 12:50
	コープさっぽろ赤平店	14:40 ~ 16:30



献血車ひまわり号が右記の日程で市内を巡回します。皆様のご協力をお願いします。

申込み不要!

元気がみつかるところ

「はらぺこ」

今月のまなびメニュー

テーマ

健康寿命100歳をめざして

今月のにじカフェは、いつまでも元気で自立した生活をめざしている方におすすめるお話です。
参加された方には、スタッフから元気のおすそ分けサービスがあります。

語り手

赤平薬局 宇戸 啓隆 氏

日時

2月13日(木) 14時 ~ 16時

場所

市立赤平総合病院内
かあさん食堂「ぼらん亭」

※「工房 赤平虹の架け橋」の手づくりお菓子、飲み物も用意しています(有料)