



# Little Beans 2月

リトルビーンズ by あそび場ママ  
<http://syoutokukai.or.jp/sakura/>

080-7182-5983 (あそび場専用)  
052-821-7867 (相談・その他)  
受付時間: 月~金 (祝日除く)  
問い合わせ: 9:00~18:00  
イベント予約: 9:30~18:00

今月は立春です。春の始まりですが、まだまだ寒い日が続きます。  
そんな日は暖かいさくらあそび場に遊びに来てくださいね♪

## —今月のさくらあそび場—

★マークのイベントは

予約専用電話 (080-7182-5983) か来所時の予約が必要です。

大型  
遊  
具

月:キッズハウス  
火:大型マット  
金:太鼓橋

2/5  
(水)

### イライラしない子育て講座 (予約不要)

内容:イライラの原因や気持ちをコントロールする方法をお話していただきます。

講師:犬飼 由美子先生  
時間:10:30~11:30

※子どもを遊ばせながらお話を聞くことができます。お気軽にご参加ください

2/7  
(金)

### 身長・体重測定(毎月第1金曜日)



2/12  
(水)

※イベント前後の時間は、あそび場は自由来所で利用できます。

### ★さくらこちゃんといっしょ 「手作りおもちゃあそび」

内容:簡単なおもちゃを作って遊びましょう♪

時間:10:30~11:30 人数:20組程度  
持ち物:汚れてもよい服装で来てください。

申込:2月3日(月)9:30より予約専用電話または来所時受付開始



2/17  
(月)

### 子育て相談(毎月第3月曜日)

内容:心理士に子育ての悩みなどを相談することができます。  
お気軽にご利用ください。

相談時間:10:00~11:30(1組30分程度)

申込:当日スタッフまでお問い合わせください。事前予約も可能です。



2/19  
(水)

※イベント前後の時間は、あそび場は自由来所で利用できます。

### あそび場ママ企画 ★「ひなまつり」

内容:ひなまつりの製作をしましょう♪写真撮影もできますよ!

時間:11:00~11:45 人数:15組程度

申込:2月10日(月)9:30より予約専用電話または来所時受付開始



2/21  
(金)

※イベント前後の時間は、あそび場は自由来所で利用できます。

### ★親子体操

内容:親子で元気に体を動かしましょう

講師:岡田 佳枝さん

時間:10:00~11:00 人数:15組程度

持ち物:水分補給用の飲み物・動きやすい服装

申込:2月10日(月)9:30より予約専用電話または来所時受付開始



2/26  
(水)

### おもちゃ図書館 「ピーターパン」(毎月第4水曜日)

時間:9:00~12:00(貸出は10:00~)

貸し出しおもちゃを行っているボランティア団体です。気に入ったおもちゃを1か月間借りることができ、ご自宅でゆっくり遊ぶことができます。



## タイムスケジュール

9:00~ あそび場 開始

11:45頃 お片付け  
手遊び・歌

【和室】12:00~12:50  
昼食で利用可能

レジャーシートを  
ご持参ください

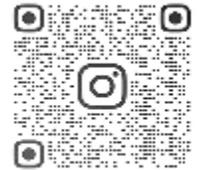


【あそび場】12:00~  
通しで利用可能

13:45頃 お片付け  
手遊び・歌

※イベント等開催日は  
上記スケジュールと  
異なることがあります。

instagram



SAKURA.ASOBIBA

さくらあそび場の様子や、イベント・講座の情報を配信していきます♪是非フォローしてくださいね。

この事業は、社会福祉法人  
昭徳会が名古屋市の委託を  
受けて行っている事業です。

# 寒い季節こそ外遊びで元気いっぱい！

2月は立春、暦の上では春が到来する季節です。ですが、1月下旬から2月上旬ころまでは大寒といい、1年で最も寒い時期でもあります。

2月は暦の上では春ですが、実際は寒い日が続きますよね。

暖かいおうちの中で過ごすのもいいですが、寒い日の外遊びには良いこともたくさんあるんですよ。



メリット



- ◆ 免疫力を高める
- ◆ 新鮮な空気やビタミンDを摂取する
- ◆ 季節を肌で感じることができる
- ◆ 体力が向上する
- ◆ 五感が発達する
- ◆ 近視抑制に効果的



## 冬の外遊びの 注意 点



- ◆ 冬用のアウターなど、防寒対策をしっかりする
- ◆ 気温が低いと筋肉が動きにくいので、準備運動は大切
- ◆ 汗をかかなくても水分補給をこまめにする
- ◆ 汗をかくとすぐに冷えるので、体温調節しやすい重ね着をする



◆ 熱がなくても、咳や鼻水が出たり、いつもより元気がないときは室内で過ごす



## ♪ 冬の外遊びアイデア ♪

### ◆ 凧あげ

冬がよく晴れた空は、凧あげにピッタリ！冬は空気が澄んでるので、空高く上がった凧がよく見えます。

### ◆ しっぽ取り

タオルやハンカチがあればできるので、特別な道具はいりません。寒い冬でも体がぼかぼかになること間違いなし！

### ◆ 落ち葉遊び

落ち葉を踏んだり、集めてパラパラと投げてみたり、いろんな色や形の葉っぱを探してみたり、季節を感じられますよ。



### ◆ 雪遊び

このあたりの地域では、あまり雪は多くないですが、スキー場や雪のある場所で雪遊びもいい体験になりますよね。

