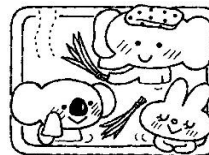




ぴよんぴよん通信 5月

vol.142 2025.5



発行者
日立市社会福祉協議会
十王子どもの広場
南部子どもの広場
問合せ先 87-7222

新緑が鮮やかで、花も色とりどりに咲いています。
吹く風も心地よく、戸外遊びに適した季節になりました。寒暖差にも気を付けて元気に過ごしましょう！



広場開設案内



十王 子どもの広場

利 用 日 月・火・水・金(祝日を除く)

利用時間 午前9時～午後4時

場 所 日立市十王交流センター内
児童室

電 話 080-3398-3335



♪ぴよんぴよんタイム 毎週水曜日11:00～

南部 子どもの広場

利 用 日 水・木・金・土(祝日を除く)

利用時間 午前9時30分～午後4時30分

場 所 日立市立南部図書館内
おはなしの部屋

電 話 080-3389-3336



♪ペンギンタイム 毎週金曜日10:30～

♪ぴよんぴよんタイム・ペンギンタイムについて

手遊びや読み聞かせなど親子のふれあいを目的に、毎週おこないます。気軽にご参加ください！



LINE公式アカウントを始めました！講座や各広場の情報をお知らせします。
上記、開設案内の中にあるQRコードから友だち追加できます。登録よろしくお願いします。

～6月の講座～



～十王～ 骨盤エクササイズ

日時 6月23日(月)
午前10時30分～正午

場所 十王交流センター 多目的ホール

講師 インストラクター 林康子さん

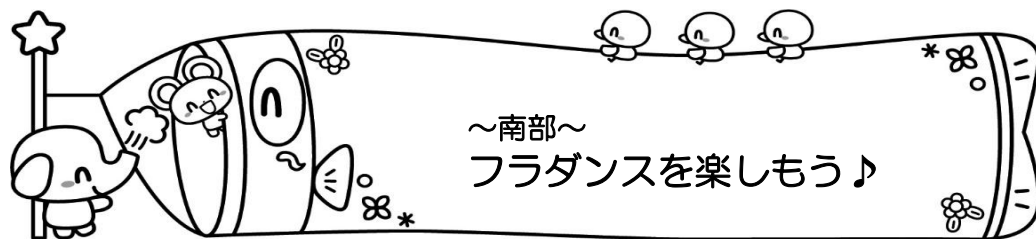
対象 乳幼児の保護者→先着15名

持ち物 ヨガマット(大判のバスタオル可)、汗拭きタオル、飲み物
※動きやすい服装で

受付開始
6月13日(金)午前9時30分～



※参加希望者は、QRコードより申し込みしてください。
※講座の間、お子さんをお預かりします。(託児)→先着10名



～南部～ フラダンスを楽しもう♪

日時 6月26日(木)
午前10時30分～正午

場所 久慈交流センター多目的室

講師 フラダンス講師 梶原 たえこさん

対象 乳幼児の保護者→先着10名

持ち物 水分補給用の飲み物、汗拭きタオル等
動きやすい服装(床に座ってストレッチします)
裸足又は靴下(滑りにくいものを着用)

受付開始
6月12日(木)午前9時30分～



※参加希望者は、QRコードより申し込みしてください。
※講座の間お子さんをお預かりします。(託児)→先着10名



十王 子どもの広場

26日(月)講座『ベビーマッサージ』(託児あり)

※受付開始 5月14日(水)午前9時30分～

<会場:十王交流センター>



南部 子どもの広場

22日(木)講座『骨盤エクササイズ』(託児あり)

※受付開始 5月15日(木)午前9時30分～

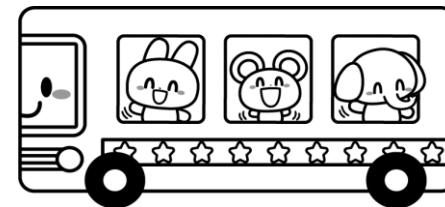
<会場:久慈交流センター>





おすすめ えほん♪

お出かけスポットのご紹介です！



～ 道の駅 もてぎ ～

〒321-3531 栃木県芳賀郡茂木町茂木1090-1



『パンダおやこたいそう』

作・絵 いりやまさとし

講談社



おやこのパンダと一緒に体操します。ひざをまげて、両手をあげて、空に向かってぐーんと伸びて、たけのこの体操！立ち上がったまま、ギュッと抱っこで、ゆらゆら左右に揺れる振り子の体操！他にもさくらんぼ、花火、いもほりの体操。パンダの丸くてかわいい体。柔らかそうな毛並みが描かれていて、絵を見ているだけでも、心が温かくなっていく感じがします。

読みながら親子で一緒に体を動かせば、体も心もほぐれて笑顔になることでしょう。のびたり、ちぢんだり、おしりをくっつけたり、一緒に転がったり。寝る前のストレッチにいいですね。親子で体操コミュニケーション。ぜひ一緒に楽しんでみてください。



生活リズムを整えましょう！

子どもにとって、睡眠は体と脳をぐんと成長させる時間です。十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみましょう。

夜は遅くても9時くらいまでには寝て身体のリズムを整えていくことが大切です。成長ホルモンの分泌は22時～4時くらいの睡眠中にいちばん分泌されています。

ゆっくりお風呂に入って心身の疲れを取り、たっぷり眠ることで日中の疲れがとれ、免疫力もアップします。

早起きは早く寝ることにつながります。朝の光と朝ご飯が脳や身体を目覚めを助けてくれます。朝は部屋のカーテンを開けて光をとりいれましょう！



日立市の南部地区から車で約1時間。茂木町にある「道の駅 もてぎ」です。ショップの奥に、お子さんが十分に体を動かして遊べる広々とした公園があります。大型遊具、外遊び用のおもちゃなど、幅広い年齢に対応できる遊び場だと思います。駐車場、トイレも十分な数があります。

また、道の駅の裏手には真岡鉄道が通っていて、土日に一往復で蒸気機関車が走っています。公園からも見えますし、安全に見れる場所が線路と公園の間にもあるので迫力満点な蒸気機関車の走りが見れます。

木々や草花も随所にあるので、ゆったりとお散歩もいいでしょう。空も近く、空気もおいしく感じます。ドライブにいかがでしょうか。



↓ 白い煙をあげ、汽笛を鳴らしながら走る蒸気機関車



↓ 遊歩道



↑ ※運航日、時刻は、真岡鉄道のHPでお確かめください。

なお、茂木駅と道の駅は近いので、茂木駅の到着、出発時刻が目安になるかと思います。