



諏訪市児童センターだより

NO. 329 令和8年5月号

住所：諏訪市小和田 19-3 いきいき元気館 2F
Tel：54-7714 Fax：54-7724
Eメール：sjidou@city.suwa.lg.jp
開館時間：9：00～19：00 8/15 9:00～17:00
ランチタイム：11：20～12：50
休館日：月曜日、年末年始（12月29日～1月3日）



児童センターHP

新緑がまぶしい季節になりました。4月に入園・入学したお友だちもそろそろ新しい環境に慣れてきたころでしょうか？児童センターは、初めて来館する乳幼児親子が増えてきてとても嬉しいです。これからもたくさん利用してください。小学生は、「クラス替えをして、新しい先生になった。」「6年生になって勉強が難しくなってきた。」など職員に話してくれ、新しく友だちになった仲間とドッジボールやバドミントンなどで遊び、体を動かしています。この時期は、少し体を動かすと「暑いっ！」と汗びっしょりになります。児童センターに来るときは、汗を拭くタオルや水分補給できる飲み物（水筒など）を持ってきていただけたらと思います。

ピラティスが始まりました

今年、初めての取り組みのピラティス。1回目の4/21は、5組の保護者の方々が参加しました。

ストレッチしながら身体の中がみなどを調整していく動きをいくつか行います。鼻から息を吸い、ハァーと口から吐く呼吸法を意識して、上を見ながら胸を開いたり、骨盤や、もも、おなかをしめるエクササイズなど、毎日の育児で前かがみになりがちな姿勢をのばしました。参加した保護者は、終わった後「気持ちよかったです。」とすがすがしい表情でした。託児サービスがありますので、子どもと一緒に安心して参加いただけます。月1回のペースで行う予定です。一緒に身体を整えてみませんか？



親子でクッキングをしてみよう！



親子で料理を通して楽しい時間を過ごしてほしいという願いから、実施している「らくらくクッキング」。今年度のメニューは、「マカロニナポリタン」と「ヨーグルトパフェ」です。包丁で具材を切る子どもたちの表情は真剣

です。フライパンにトマトソースを入れマカロニを煮込むとやわらかくなり、トマトのいい匂いも！

“自分で作るから、楽しくておいしい”という体験を通して、食への興味につながってほしいです。



参加者大募集中!! ドキドキだっこ



ドキドキだっことは、諏訪中学校の2年生と乳幼児親子とのふれあいイベントで、今年で20回目を迎えます。

中学生は、小さい子どもたちに絵本を読んであげたり、抱っこしたりするなど、この経験を通して、親からの愛情や命の尊さを学ぶ貴重な機会になっています。

保護者の方は、子育てする中での大変なこと、嬉しいことなどを中学生に伝えることで、中学生の学習、成長につながります。また、中学生の姿から我が子の成長を見通すこともできます。そして乳幼児は、兄弟以外の大いおにいさんやおねえさんと遊んでもらうことで、様々な刺激を受けて、興味の幅が広がっていくことを願っています。

今年度は、以下の日程となります。参加して下さる乳幼児親子を募集しています。興味のある方は、ぜひご参加ください。

①5月27日(水) ②6月3日(水)
両日：10時～11時

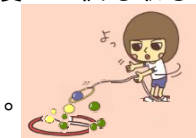
- ※ 2日間の参加も大歓迎です。
- ※ イベント開催日は、一般の方は11時からご利用になれます。



ぼうしくんからの 挑戦状

4月 投げ輪ボールキャッチ!

今回の挑戦は、2m先のフラフープの中にある10個のボールをめがけて投げ輪を投げ、投げ輪の中に入ったボールを足元まで引っ張って来るというものです。ひものついた投げ輪は、投げるのが難しいです。ボールにねらって投げても、全然違うところにいってしまったたり、ひもを持つ所が短すぎて届かなかったり、1分間の挑戦ですがコツをつかんで、うまく取れるようになったころには、時間切れに。運がよければ一度に4個も取る達人もいました。最高記録は、9個。挑戦者数は、92人でした。



5月 棒キャッチ チャレンジ

落ちてくる棒をつかんで何点とれるかな？



6月予告

紙コップ積み

お友達を誘って、遊びに来てね。
【児童センターで遊べるもの】
ドッジボール、サッカー、バスケットボール、ソフトバレー、バドミントンなどの他に、ニュースポーツの道具も貸し出しています。静かに遊びたい人は、卓上ゲームもあるよ。