



『外あそびのすすめ』

～いっしょに外あそびしてみませんか～

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、子どもたちが外であそぶ機会が減ってきているのではないのでしょうか？

小さなお子さん連れでは、どうしても室内あそびになりがちですが、抱っこやベビーカー、よちよち歩いてお散歩するだけで「外あそび」の始まりです。風を感じ、日の光を浴び、さまざまな音を聞くなど、新しい発見と刺激がたくさんあります。社会も環境も変化しつつある現代ですが、大人のちょっとした工夫で子どものあそびの世界は広がっていきますよ。

外あそびのいいところ

- 太陽の光を浴びることで基礎代謝があがる
 - 体を動かすことで心肺機能が高まる
 - 生活リズムが整い、睡眠の質が良くなる
 - 空腹感を感じることで食欲がわく
- など、他にもいいところがいっぱい！！



お外は気持ちいいね

水と土があれば
あそびは広がる

思う存分あそびきる！

親子で「はい、どうぞ」

枝や葉っぱも
あそびになるよ！

大きな葉っぱ！みつけた

あそぼう！ひろば

乳幼児親子で外あそびの楽しさを体験してみよう！自然の中で木や葉っぱ、水や土に触れながら遊んでみよう！

日時：9時半～11時半（月1回）
場所：貝塚市青少年野外広場

貝塚プレーパーク

年4回、季節ごとに開催している、子どもたちがやってみたいと思うことを自分の手で実現できるあそび場です。

子育てサークル

「さくらんぼ」「どんぐりようちえん」「ありんこ」「ノントン森のようちえん」4つのサークルがあります。乳幼児親子いっしょに外あそびや季節の行事など楽しんでいます。いつでも見学・体験お待ちしております。

「外あそびをさせてあげたいけれど、自分たち親子だけで外に出かけるのは…」そんな時は、私たちといっしょに外で遊んでみませんか？子育てネットワークの会では、乳幼児親子対象「子育てサークル」や「あそぼう！ひろば」、子どもたちのあそび場「貝塚プレーパーク」を開催しています。まずは着替えとお茶だけ持って、気軽に出かけてみませんか。子どもたちが楽しそうに遊ぶ姿にきっとママたちも癒されますよ。

お問い合わせは、貝塚市立中央公民館（072-433-7222）まで

新型コロナウイルス感染症対策により、掲載した内容は中止または延期となる場合があります。
詳しくは市ホームページまたは各問い合わせ先でご確認ください。