



# 2525ベース通信

～学んで遊べるこどもの居場所～

vol. 08

発行日2025年2月1日

発行責任者 山川美枝



## 【早寝早起き朝ご飯】が大事な理由

今回は、こどもみらい課さんに来ていただいて

『こどもの健康について』という講座をしていただきました。

朝は、何時に起きてる？朝ご飯 食べてるかな？

夜は、何時に寝てるかな？などの質問から自分の一日のタイムスケジュールを書き込んだりしました。

『起きて太陽の光を浴びると目覚めスイッチがONになるよ！』

『成長ホルモンが出るゴールデンタイムは、いつか？』

『スムーズに眠りにつくためにすることは？』などをわかりやすく、教えていただきました。

最後にクイズもしていただき、楽しく学習出来ました。

## 黒ひげ危機一髪で盛り上がる



後半は、宇美町社会福祉協議会さんからお借りした

『黒ひげ危機一髪』をしました。

初めは、こどもたちだけでしていたようですが、

一緒にしよう!と誘われて、大人も参加しました。

いつ当たりを引くか？ハラハラドキドキ感で、

みんなで盛り上がりました！

昭和レトロなゲームも意外と好きなんだと改めて

思いました。



※この活動はエフコープ【地域の元気応援助成金】を活用しています。

## 第9回

次回の  
お知らせ

地域コミュニティづくりについて  
&  
フロッカー体験

日時:2月19日(水)

場所:障子岳公民館

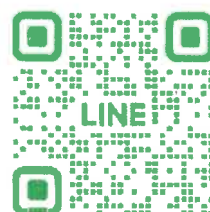
今回は、宇美町出前講座から地域コミュニティ課さんと  
社会教育課さんに来ていただきます。

●地域コミュニティ課さんより

『地域コミュニティづくりについて』

●社会教育課さんによる『フロッカー体験』

※フロッカーは、床でするカーリングのような軽スポーツです。



※当日、公民館は14時～開けます。