

にこにこ通信 5月号

『公園に行きましょう』

5月は暖かい日が増えるので、親子で公園に行き体を動かして遊びませんか。

公園に行くと、鉄棒やすべり台、ジャングルジム等の遊具があります。これらの遊具は、普段の遊びよりも体の各部を動かして遊べるため、運動能力の発達を促します

また、近所に公園がないという方、小さな広場でも追いかけっこをしながら物をよけたり、急に止まったりジグザグに走って動いたり、地面に線を書いてその上を歩いたり走ったりなど、遊具がなくてもちょっとした工夫で楽しく遊べます。他にもボールや縄跳びを外に持って行くと、一定時間で体をたくさん使って遊べます。

大人も子どもと一緒に遊ぶことで、より一層楽しめます。体をたくさん使うと、おなかですいて食欲が増すと同時に疲れて早く眠るため、子どもの生活習慣確立には効果的です。

太宰府市内で遊具か広場があり、近くにトイレがある公園

●梅林アスレチックスポーツ公園（大字太宰府）

●通古賀近隣公園（通古賀1丁目）

●露切公園（観世音寺1丁目）

●観世音寺（観世音寺5丁目）

○桜町公園（朱雀2丁目）

○坂本公園（坂本3丁目）

●わんぱく広場（吉松4丁目）

○向佐野公園（向佐野1丁目）

●とびうめアリーナ（大字向佐野）

○千足町公園（国分3丁目）

●東蓮寺公園（通古賀2丁目）

●政庁跡（観世音寺4丁目）

○榎公園（朱雀4丁目）

○水城ヶ丘中央公園（水城6丁目）

○青葉台中央公園（青葉台2丁目）

○大佐野公園（大佐野3丁目）

○落合公園（宰都1丁目）

○星ヶ丘公園（青山4丁目）

※●の公園は近くに駐車場はありますが、数に限りがありますので確認して行ってください。

トイレはありませんが遊具が置いてある公園は、市内に多くあります。家の近くの公園を探してみるのもいいかもしれません。

元気づくり課子育て支援センター

☎（919）6001