

## イベントのお知らせ

お電話にてお問合せ・お申込みください！  
大潟水と森公園事務所  
025-534-6190

**2.8**  
(日) **トレイルランナーズ  
スノーシュー  
スクール**

園内の雪が少ないため、  
中止とさせていただきます。  
ご了承ください。

講師 トレイルランナーズ代表  
松永紘明さん

時間 10:00~12:00 **要申込み**

集合場所 ふんすい回廊

参加費 1500円 定員 20名

準備 スノーシュー(あれば)、  
運動靴もしくは長靴、防寒着、  
帽子、手袋、あめ玉などの軽食

**2.14**  
(土) **週末らくらく  
ウォーキング  
教室**

初心者向けの  
ウォーキング教室です！  
冬の運動不足を解消しましょう★

講師 高齢者体力づくり支援士  
室岡美穂子 先生

時間 10:00~11:30 **要申込み**

集合場所 休憩施設

参加費 無料 定員 15名

準備 動きやすい服装、内履き、  
フェイスタオル

**2.22**  
(日) **木の実の  
ひな人形  
づくり**



くるみやどんぐり、  
まつぼっくりなどの  
木の实を利用して、  
かわいいひな人形を  
つくります！

時間 13:30~15:00 **要申込み**

会場 公園事務所

参加費 100円 定員 10名

**2.28**  
(土) **さくらもち  
づくり  
体験教室**

道明寺粉を使い、  
さくらもちを  
手作りしてみましよう♪



講師 真岩百合子さん

時間 13:30~16:00 **要申込み**

会場 公園事務所

参加費 500円 定員 15名

準備 エプロン、三角巾  
持ち帰り用の容器

# イベント開催報告

## 週末らくらくウォーキング教室 開催しました！



休憩施設にてストレッチをおこないウォーキングに出発！しかし、次第に雪が激しくなってきたので、自然

体験楽校ゾーン、お休み広場ゾーンを小回りし、休憩施設へ戻ります。そして屋内でからだづくりをおこないました！横歩きや上半身をひねりながら歩くことで普段使わない筋肉を刺激したり、しりとりをしながら歩いてみたり♪とくにしりとりしながら歩きはオススメで、二つ以上のことを同時におこなうことで、認知症の予防になるそうですよ。なので普段のウォーキングの中でも、仲間としりとりをしたり、おひとりならば、頭の中で足し算や引き算などをしたり、ぜひやってみてくださいね、(\*´▽`\*)

## 雪フェスタ開催しました！

大湯水と森公園の、冬のお祭りをおこないました！冬でも公園で元気に遊んでもらうために開催した「雪フェスタ」。



親子連れの方など、多くの方にご参加いただきました！雪だま的あてゲームでおかしをゲットしたり、植物の冬芽や雪の上について動物のあしあとなどのクイズに答えたり、湯来さんぼでのんびり歩いたり、冬の公園を満喫してもらいました。さらにスキー汁のふるま



のことで、短冊切りをしたサツマイモやニンジン、スキー板に、ゴボウをかんじきに例えるなど、具材をス

キーや雪の降る地方特有のものになぞらえています。たくさん遊んで、あたたまる1日になりました(o・ω・o)

## 園内情報 ~冬芽(ふゆめ)と葉痕(ようこん)~

今の時季に楽しめる「冬芽・葉痕観察」をしてみませんか♪

「冬芽」とは、休眠・越冬して、春に葉や花を伸ばす芽のこと。「葉痕」とは枝などにある葉がついていたあとのこと。冬芽と葉痕は植物によって異なりますし、おもしろい特徴のあるものもたくさんあります。左の写真は、オニグルミの冬芽と葉痕の様子です。冬芽は細かい毛に覆われていて、寒さに耐えられるようになっています。冬芽の下にある葉痕は、サルや羊の顔のように見るといわれています。お気に入りの冬芽や葉痕を探してみてください！



ツイッター・フェイスブック  
始めました♪

大湯水と森公園(公式)

@mizutomori

是非チェックしてみてください！



お問合せ・お申込み

大湯水と森公園事務所

上越市大湯区湯町 1381

TEL 025-534-6190

URL <http://ogata.greenery-niigata.or.jp>



指定管理者：(公財)新潟県都市緑花センター