

❀ イベント情報 ❀

1/11
(土)

健康づくり 教室

❀ 冬の運動不足解消に ❀

講師: 体力づくり支援士
室岡美穂子先生

時間: 10:00~11:30

会場: 休憩施設

定員: 15名 参加費無料

準備: 動きやすい服装、飲み物、中履き

❀ 晴れたら園内をウォーキング、天候の悪い場合は
室内でストレッチやレクリエーションを行います!



❀ 事前にお電話にて
お申込ください! ❀

園内情報

朝日池には毎年 11 月頃から水鳥たちが冬を越すためにやってきます。現在ヒシクイ、マガン、ミコアイサ、カワアイサ、オオバン、ダイサギ、カンムリカイツブリ、ホシハジロ、マガモ、オナガガモ、コハクチョウなどが確認されています。ハクガンも訪れ始めているようです。他にも、オジロワシ、ミサゴ、ノスリ、ハヤブサ、オオタカなどが周辺の木々にとまっていたり、空を飛んだりする姿がみられています。



マガモ



ヒシクイやマガンなど



コハクチョウなど



オジロワシ



スノーマン づくり 1/26 (日)



❀ 当日直接会場へ
お越しください! ❀

❀ バケツで型をとって
スノーマンをつくります!
木の葉などで飾り付け、ふんすい広場をスノーマンでいっぱいにして♪他にも雪遊びイベントを開催します(・ω・) ❀

時間: 13:30~

参加費無料

会場: ふんすい広場

準備: 屋外での活動になるので、

暖かい服装でお越しください!

❀ 雪が少なかったり、天候が悪かったりした場合は
2/2(日)に延期します。

潟来さんぽのご案内

季節ごとに変化する公園の風景、植物や生き物などを散策しながら楽しめます。事前申し込み不要、当日直接会場へお越しください♪



開催日程

(12月・1月)

12月11日(水)

12月22日(日)

1月8日(水)

1月26日(日)

午前10時30分より、1時間程度

集合場所

ふんすい広場

❀ 小雨実施、
荒天の場合中止

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

❀...のしるしが付いている日には、園内でイベント開催予定です♪

＊開催報告＊

健康づくり教室

11/9
(土)

を開催しました



講師：体力づくり支援士
室岡 美穂子さん

今回はヨガ&ウォークという欲張りな内容でおこないました♪ヨガを取り入れたストレッチで足の指から肩甲骨までほぐし、ウォーキングに出発！腕を大きく動かし、肩甲骨を意識しながら、歴史ゾーンの丸山古墳を目指し歩いていきます。途中でかかと立ちやつま先立ちで歩いてみたり、ヒップアップのエクササイズを試してみたり... 普段使わないような筋肉もしっかり動かし、楽しくウォーキングできました。(→▽←)



花炭づくり

11/9
(土)

を開催しました

花炭とは、木の実などを空き缶に入れ、火にくべて炭にしたものです♪炊事棟のかまどを使用してつくりました。まずは炭にしたい木の



の実などを選びます。園内で拾ったまつぼっくりやハスの実やスギの葉などなど... 1つ1つをアルミホイルにくるんで、お菓子の空き缶に入れていきます。そして

かまどで火をおこしてくべていきます。30分ほど経ったらかまどから取り出し、完全に冷ましてからオープン!かごに盛り付けて出来上がりです。すてきな花炭を作ることができました(*ω`)

絵本のじかん

11/23
(土・祝)

を開催しました

講師：公園サポーターの皆さん

- 今回のプログラムは、
- ①絵本 キャベツくん
 - ②紙芝居 桃太郎
 - ③大型絵本
 - ④マジックショー でした♪



しまふくろうのみずうみ語りかけるような読み聞かせで、絵本の世界に引き込まれました！しまふくろうのみずうみの1場面を題材にサポーターさんが作成された切り絵作品を休憩施設内に展示してあります。とても迫力があって素晴らしいですよ！12月中旬まで展示する予定です。ぜひご覧ください(´v`)

リースづくり

11/23
(土・祝)

を開催しました

園内で剪定したつる植物やアジサイを利用してナチュラルリースをつくりました♪まずは土

台を選びます。自然の素材なので形や大きさもさまざまです。そして次にスギの葉やまつぼっくり、ツバキの実など約10種類の材料の中から飾り付けを選び、ワイヤーやバンドなどでくっつけていきます！色合いを考えたり、形のバランスを整えたり...世界にひとつのオリジナルリースの完成！



素敵な作品が出来上がりました(^ω^*)

問い合わせ・申し込み

大瀧水と森公園事務所

025-534-6190

HPでもご覧ください♪

大瀧水と森公園

検索

