

大潟水と森公園通信 vol.6 ²⁰¹⁴ 2月号

イベント情報

健康づくり教室・写真立てづくりに
ご参加の際は、公園事務所までお電話にて
お申込みください♪
TEL 025-534-6190

3/8 健康づくり教室 (土)

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！



アザレア展 チューリップ展



休憩施設にてアザレア展と
チューリップ展を行います♪
観覧無料ですので
ぜひお立ち寄りください(^^)
時間 9:00～16:00

アザレア展 2月20日(木)～3月3日(月)
チューリップ展 3月20日(木)～3月31日(月)

3/23 写真立てづくり (日)

木の実を
飾り付けて
オリジナルの
写真立てを作るよ★
思い出の写真を
手作りフォトフレーム
に飾ろう(*^ω^)

時間：13:30
～15:00
会場：公園事務所
定員：10名
参加費：無料



湯来さんぽのご案内

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 2月12日(水)、23日(日)
3月12日(水)、23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

大潟水と森公園 イベントカレンダー

○のついている日は
イベント開催予定です★



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



イベント開催報告

1月11日(土)に開催しました
健康づくり教室



あいにくの雪でしたが、たくさんの方にご参加いただきました♪講師の室岡先生の指導のもと、部屋全体をつかって、ウォーキングの動作を確認したり、後ろ歩きや横歩きなど普段の歩き方では働きかけにくい筋肉を意識しながら運動しました。ある程度体が温まったところで、ストレッチやヨガの要素をといた体操を行いました。ゆっくりとした動作ですが、各部分の筋肉を意識しながら行うことで、よりストレッチ効果が高まります！寒い日でしたが、皆さんと楽しく体を動かすことができました♪

2月2日(日)に開催しました
雪で遊ぼう!
スノーマンづくり

バケツを使い、簡単に出来るスノーマンをみんなで作りました！バケツに雪をつめて、ひっくり返したかたまりに雪を少しずつ足して行って丸くします♪形ができたら木の実で顔をつけて完成★ユニークなスノーマンでふんすい広場がいっぱいになりました！そのあと、宝探しゲームや雪玉的あて大会などの雪遊びイベントをおこないました♪この時期にだけできる雪遊び。楽しい時間を過ごすことができました！



冬の公園の楽しみ方

冬こそ公園には楽しみがいっぱい…！？
おすすめの楽しみ方をご紹介します♪

①ふんすい広場で雪遊び



ふんすい広場の築山でそり遊びが楽しめます。公園事務所ではそりの貸し出しも行っていただきますのでご利用ください。他にも雪だるまやかまくらを作って楽しんでいる人の姿も多く見られます(*・ω・*)

②野鳥観察

公園に隣接する鵜ノ池や朝日池では多くの冬鳥を観察できます。コハクチョウを始め、ヒシクイ、マガンなどが見られます。鳥たちの飛び立つ姿や、池で休んでいる姿、潜水する姿など様々な表情が観察できますよ。



③冬芽観察



冬の寒さから身を守りながら成長している冬芽。今しか見られないこの冬芽を観察するのも冬の楽しみの一つです。

硬いうろこのようなものに覆われていたり、柔らかい毛に包まれていたり、動物の顔のような形をしていたり…個性的な冬芽、見つけてみてください♪

問い合わせ・申込み
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

