

子どもの元気アップレンジャーショー

子ども時代に良い身体活動習慣を定着させるため市内幼稚園と連携し食事・運動・睡眠の大切さについて子どもたちが興味を持つとされるレンジャーショーを行っている。

開催日		テーマ
1	5/12	5人のレンジャーと仲良くなろう！
		初回なので、それぞれのレンジャーを知ってもらい子どもたちの意識付けを行っていきます。
2	6/2	好き嫌いについて考えてみよう
		好き嫌いの多い園児が見られるようなので、なるべく少なくしていけるようなきっかけを作っていきます。
3	7/14	外で元気よく遊ぼう
		なかなか外に出て遊ぼうとしない園児がいるようなので、外で体を動かすことのきっかけとしたり、楽しさを伝えていきます。また、夏休み前なので、休み中も遊ぶように促していきます。
4	9/8	早寝・早起き・朝ごはん
		夏休みで、生活リズムが乱れていないかを確認したいと思います。また、この3つがどうしても大切なのかも話していきたいと思います。
5	10/13	“そのまま”っていいのかな？
		「靴を脱いでそのまま」「手を洗ってそのまま」など、やりっぱなしになってしまうことが日常生活で多々あるようなので、見直しができるよう意識付けを促していきます。
6	11/10	バナナうんちで今日も元気！
		うんちをすっきり出すことは1日の元気に繋がることを伝えていきます。どんなものを食べたら（どんなことを行ったら）良いか一緒に考えていきます。
7	12/1	お菓子の食べ過ぎはイエローカード！
		冬休み前なので、お菓子の摂りすぎにならないよう注意を促していきます。
8	1/26	筋肉レッドのパワーのひみつ。
		赤色の食べ物は、どんな働きがあるのかについて学んでいきます。
9	2/9	未定
		未定
10	3/9	5人のレンジャーは皆の体にいつまでも
		レンジャーショーもこれで最後になるので、今までの確認・復習を行っていきます。

