

いつでも おいで

みんなの

PLAY
Ma-chil-da

- Toy & Friends -

浦添市立
若草児童センター

開館

月・火・水・木・金・土 10:00-18:00

(火・木のみ夜間解放 18:00-22:00)

※祝祭日・慰霊の日・年末年始を除く

センターのルール

みんなで楽しく遊ぶよう
ルールを守って来館しよう!

◎必ず水筒(マイコップでもOK)
とタオルを持ってくる

◎自転車・リップステックは禁止

◎おもちゃやお金、貴重品は
持ってこない

◎センター内では携帯電話は
使用禁止です

◎マイシューズ・マイボールは
夜間のみOK

センターの利用には
浦添市公式LINEから
利用登録が必要です



浦添市公式LINE

Information -お知らせ-

敬老の日工作 9/14月 ~ 9/19土

大好きなおじいちゃん、おばあちゃんに「ありがとう」とどけるプレゼントを作ろう。

図書の日 9/19土

普段とはちがう児童センターの雰囲気を感じながら、読んでみたい本を読んでみよう! 何か新しい発見があるかも。



Hot -最新情報-

かな先生、のあ先生ありがとう

沖縄女子短期大学のかな先生が、のあ先生が2週間の実習にきました。児童センターのことを学びながら、みんなと遊んだり、工作をしたり、楽しい時間をたくさん過ごしました。かな先生、のあ先生ありがとうございました。また遊びにきてね



新しい絵本やマンガがあるよ



本だなに、新しい絵本とマンガが仲間いりました。おはなしの世界にとびこめる絵本から、つづきが気になるマンガまで、いろいろそろっています。

読みたい本があったら、いつでも手にとってみてね。「こんな本が読みたい」リクエストも先生に教えてね。

Dr.Bustosの脳あしび〜



心理・教育、脳の発達などを日本の大学にて研究し長年教鞭も取られていたアメリカ心理学会のメンバーでベテランの先生です!

音楽と脳の活性化

特定の曲や音楽を聴くと、リラックスできる—そんな経験をしたことはありませんか。こうした効果は、音楽が感情や運動を司る脳の特定の領域を活性化させることによって生じます。快感、意欲、報酬、幸福感に関わる神経伝達物質であるドーパミンは、音楽(特に好きな音楽)を聞くと増加します。

クラシック音楽はドーパミンのレベル、ポップミュージックはオキシトシンというホルモンのレベルを上昇させ、電子音楽は脳の報酬系の活動を高めることが証明されています。ヘビーメタルはテストステロンとアドレナリンの増加と関連付けられています。

音楽は素晴らしいものですね! 児童センターでいろいろな音楽を楽しみましょう!

参考文献:M.L. チャンダ、雑誌認知科学のトレンド2003年4月

Column -豆知識-

早く寝たいなら、まず朝のカーテン

夏休みが終わり、なんだか朝がつらい人はいませんか。実は体の中には「体内時計」があり、1日はぴったり24時間ではなく、少しずつずれていくといわれています。それを毎朝リセットしてくれるのが、太陽の光です。朝に光を浴びると、その約14~16時間後に眠気をさそうメラトニンというホルモンが出はじめます。つまり、早く寝たいなら早起きより先に「朝、カーテンを開ける」ことが近道。秋は日の入りが早くなり、体もリズムを整えやすい季節です。まずは一週間、朝の光を浴びることから始めてみましょう。

木育
推進

木育は五感を刺激し、
健やかな成長に不可欠です!

すこやか木育ひろば

木育体験が
無料でできます!



午前中は赤ちゃんもゆったり
過ごせますよ!!

小さなお友だちも
いっしょに!

浦添市立 若草児童センター

〒901-2132 浦添市伊祖3-44-1

☎098-877-0047

✉wakakusa@officeheart.co.jp

発行元: 指定管理者(株)オフィスハート copyright©2026 Office Heart. All rights reserved.



instagram



FaceBook



HP

若草夏祭り・内間夏祭り・浦城っ子夏祭り ～この夏の『やりたかった!』夢を叶えよう!～

この夏やりたかったけど、できなかったことはないかな？
やりたかった『夢を叶えよう』を
テーマに夏祭りを行いました！
笑顔いっぱいの日になったね



工作いろいろ

4種類の工作に挑戦！世界に
一つだけの作品を完成させた
ね。次は何を作ろうか楽しみ
だね！



フェスティバル に向けて

11月のフェスティバルに向けて、
こども実行委員がスタート！自分
たちで考え、話し合いながら準備
中。本番まで一緒に頑張ろうね！



宮城っ子 ホラーハウス

宮城っ子のホラーハウスにみんな
でチャレンジ！ドキドキを乗り
越えた、この夏のとっておきの
思い出になったね。

