



【通常開所時間】14:30～17:00(電話相談は随時受付中)

夏休みは子どもたちにとって、どんな夏休みだったでしょうか?感染症対策をしていたにも関わらず皆様には大変なご迷惑をおかけし、申し訳ございませんでした。

夏休み後半は課外活動や体験を行いました。良い思い出になっているといいなあと思っています。

2学期も子どもたちと楽しく過ごせるように計画を立てています。通常の生活に戻りつつ子供たちに負担がかからないように計画を進めていきますね。

また、子育てに関するご相談等については、いつでもお気軽にお電話下さい(\*^-^\*)

<9月の活動予定>



日	月	火	水	木	金	土
※活動予定は、天候や体調によってまれに変更が生じることがあります。ご了承ください。 ※課題時、パソコンを使える日を設けます (月に一回)新1年生は3学期ごろから…				1	2	3
				図書館に行こう (プログラミング)	個別課題	
4	5	6	7	8	9	10
	製作 (プログラミング)	製作 (プログラミング)	個別課題 (プログラミング)	からだあそび	手押し相撲	十五夜
11	12	13	14	15	16	17
	ボール遊び	からだあそび	個別課題 (プログラミング)	からだあそび	個別課題 (プログラミング)	
18	19	20	21	22	23	24
		個別課題 (プログラミング)	からだあそび	からだあそび	秋分の日	
25	26	27	28	29	30	
	個別課題 (プログラミング)	からだあそび	個別課題 (プログラミング)	からだあそび	自由遊び	

<お知らせ・お願い>

- ・手洗いうがい、マスク着用をお願いいたします。家族の中にも体調がすぐれない方がいる時は、無理をせずお休みをとり、早期発見、早期治療で早く治るようにしましょう。(マスクの替えを持たせてくださると助かります。よろしく願いします。)
- ・早寝早起き朝ごはんの習慣をつけ、良質な睡眠(子供は最低8～9時間)を確保し、生活のリズムが崩れぬよう体調管理に気をつけましょう。
- ・体を動かすと汗をかくことが多くなっているため、汗拭きタオルや水筒を持たせてください。



段ボール遊び・フール・クッキング・水族館・科学館・自衛隊見学体験  
 たくさんの経験、楽しかったよ！

## 今月の ストレッチマン ゴムカーサナ（牛の顔ポーズ）ストレッチ

7月～本格的に暑い季節となりました。暑くなると、体がだるい・食欲がなくなるといった夏バテの症状が見られることがあります。そこで今回は、yogaのポーズで「ゴムカーサナ」と言うストレッチで胃腸の働きを助け全身疲労を改善させてくれるストレッチを紹介します。



方法

- ① 両足を胡坐をかくより深くクロスさせる。(硬い場合は片方は立膝)
- ② 両腕を上下背中の方からつかむようにストレッチを行う

※無理のない範囲で、息を吐きながら、気持ちの良いところで90秒キープします！！



**POINT!**