



【通常開所時間】14:00～17:00(電話相談は随時受付中)

桜の花も咲き始め、春を感じられる季節になりました。進級を前にワクワクする気持ちと少し不安な気持ちが混ざり合っているのではないのでしょうか?そんな気持ちを少しでも軽くするお手伝いをし、春休みを楽しく過ごすことで前向きな気持ちを持つことができるように背中を押して上げられたらと思っています。

新1年生のみなさん、入学おめでとうございます。そして進級する皆さんと共に、新しい1年を楽しんでいきましょう。新しいお友達・職員が増えて賑やかなスタートになります。今年度もよろしくお祈りします。

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(*^-^*)

<4月の活動予定>



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					みらい探検 からだを動かそう	
3	4	5	6	7	8	9
	製作 からだを動かそう	製作 からだを動かそう	製作 からだを動かそう	からだを うごかそう	個別課題 (パ:周君)	
10	11	12	13	14	15	16
	4月の製作	からだを うごかそう	個別課題 (パ:源隆くん)	からだを うごかそう	個別課題 (パ:和佳ちゃん)	
17	18	19	20	21	22	23
	製作 (パ:遥希くん)	からだを うごかそう	個別課題 (パ:敬史郎くん)	からだをうごかそう (パ:結心くん)	個別課題 (パ:結愛ちゃん)	
24	25	26	27	28	29	30
	製作 (パ:朝陽くん)	からだを うごかそう	個別課題 (パ:慶祥くん)	からだを うごかそう	4月29日 昭和の日	



<お知らせ・お願い>

・オミクロン株に限らず、感染症が流行る時期でもあります、手洗いうがい、マスク着用を再度お願いいたします。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。よろしくお祈りします。)

・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。



※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...



手作りの「ひな人形」できましたー♡

ひと筆書きゲームは、難しいけど楽しいなー



パソコンの日は楽しみで、お友達がしていても、自分もしたーい！と大人気(◡>◡<)。♡



卵パックとペットボトルのキャップで、たこ焼き返しの特訓！！本番は上手に返すぞー(*´0´)/ オウッ!!

4月になり新学期がスタートしました。新しいお友達など人間関係の変化が大きく、気が付かない内に緊張を強いられてしまう場面も多いかと思います。そこで今回は、溜まった緊張を背中と股関節を同時に伸ばす事で解きほぐす「肩入れストレッチ」をご紹介します。

今月のストレッチマン 肩入れストレッチ

姿勢と方法



POINT!

- ① 中腰開脚の姿勢になり、手は肘を伸ばし膝に置く
- ② 上半身の体重を膝にあずける様にして、右肩を左膝に近づけるようにする
- ③ ゆっくり息を吐きながら、左右交互に10回ほど行う

※気持ちの良いところで30秒キープしてもいいですよ！！



左右交互
10回

