



社会福祉法人 聖朋会  
発行責任者 堀田 秀平

12月12日(水)ホールにて、体操の先生と運動遊びを行いました。本日は、縄や紐を使って楽しく遊びました。また、クリスマスツリーを作るゲームも行い、楽しみました。急激に寒くなってきました。体をいっぱい動かして、寒さに負けない体を作っていきましょう。



☆今週の話題☆

～風邪に気を付けましょう～

クリスマスや年末年始と行事がたくさんありますが、元気に過ごせるように、以下のことを日頃から気を付けましょう。

- 1.うがい、手洗いをしましょう。
- 2.室内の温度や湿度に気を付け、定期的に換気をしましょう。
- 3.早寝早起きをしましょう。
- 4.ごはんをしっかり食べて、体力を付けておきましょう。



次回の予定は、12月19日(水)10:00～11:00

「ヨガ教室 ～家事・育児に疲れたカラダを癒しませんか?～」です。

ヨガの間は保育士がお子様を見守ります。

たくさんのご予約・ご参加をお待ちしております。



たんぽぽ子育て支援クラブには男性職員もおります。  
お父様でのご参加もぜひお待ちしております。

**TEL 029-897-2770 竹島・堀田まで**

