

新型コロナウイルス感染拡大予防対策として完全予約制となります
事前に電話にてご予約をお願いいたします(前日×切)

日時	内容	場所	
9/13 (月)	食育講座 「お月見おすすめメニュー」	支援室	もうすぐ十五夜🌕お月見に因んだメニューを紹介し ます。食育相談も大歓迎です。
9/15 (水) 13:30~14:30	ドレナージュ & ぺったんアート	ホール	ママの温かい手に包まれましょ♡ おしゃれなパツアートもします。お楽しみに♪
9/18 (土)	園庭開放 ※雨天中止	園庭	広い園庭&遊具でのびのびと遊びましょ！
9/21 (火)	園庭サーキット ※雨天中止	園庭	ボールや平均台、三輪車 etc…やりたいことに Let's チャレンジ!!
9/22 (水) 13:30~14:30	ままごと遊び & 小麦粉粘土	支援室	みんな大好き！ままごと遊び！ 小麦粉粘土も楽しみましょ♪
9/25 (土)	園庭開放 ※雨天中止	園庭	秋空の下、たくさん遊んでリフレッシュ！
9/27 (月)	室内アスレチック & 身体計測	ホール	大人気の室内アスレチック。Babyも大歓迎🌟 (身体計測コーナーもあります✍)
9/30 (木)	製作「けん玉を作ろう！」	ホール	簡単なけん玉を作って、親子で楽しみましょ！

- 時間 10:00~10:30 来園の際には検温をお願いいたします。 ●対象者 0歳児~就学前の子どもと保護者
- 参加費は無料です※材料費を頂く場合がございます。 ●水分補給できるもの、汗ふきタオル、戸外の場合は帽子をご持参ください。
- 新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、急遽中止となる場合がございます。

簡単リフレッシュ

ハンドマッサージ

たくさんのツボがありますが、今回は万能のツボ2つを紹介します🍵

手には指先から手首までの範囲で、体の不調を改善してくれる”ツボ”があります。
家事や子育てのスキマ時間に”ちょっと痛^い気持ちいい、リフレッシュをとりたいしてみませんか！

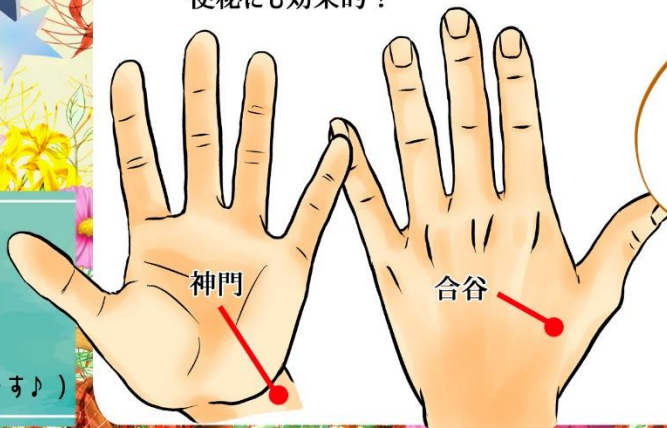
効果

- ・血行促進・冷え性の改善
- ・むくみ解消
- ・脳の活性化
- ・ストレス解消
- ・手や爪の美容 . . . etc

Let's hand message !

肌を傷めないように、クリームやベビーオイル、ローションなど滑りがよくなるものを用意しましょう。(リラックス効果を高めたい方は、クリームにお好みのアロマオイルを数滴入れるのもおすすめです♪)

- ① 「合谷（ごうこく）」
風邪のひきはじめや、首から上の症状、肩こり、ストレスなどに効果的です。
- ② 「神門（しんもん）」
不安や不眠の解消や、心の安定を期待できる他、動機、息切れ、便秘にも効果的！



ゆっくりと深呼吸しながら、「ちょっと痛いかな」くらい、じんわり押してみるものがポイントです♪

