



ジメジメした日があったかと思うと真夏日になり、自分の身体が思うように動かないことがありますか。疲れがたまっていたり、睡眠不足が続いていると免疫力が低下しやすいです。そんな時に天候不順が重なり、体調を崩しやすくなります。みなさん毎日忙しくて自分のことは後回しになりがちですね。1日5分でいいので全身を伸ばしたり、足踏み、つま先立ちなどふだん使わない筋肉を緩め、リラックスして呼吸を整えると身体だけでなく、気分も楽になります。夏はあっさりした物が食べたくくなります。あっさりしていても、タンパク質や脂質を摂らないのはいけません。オリーブオイルやココナッツオイルを活用して、暑さに負けない身体作りをしてくださいね。

災害への備えはできていますか

情報がたくさんあって、何を準備しておけばいいのかわかりますね。台風・地震・火事などその時の状況に合うような対応が完璧にできる人はあまりいないかもしれません。子どもが小さければ小さいほど、非常時に必要な物が多くなります。荷物はできるだけコンパクトにして、子どもと離れないよう、抱っこやおんぶをして避難することが、子どもが不安になりにくいです。子どもの心と身体の安全を一番に考えた備えをしましょう。



今月の歌

うみ



海だ 海だ 広いな 空と どっちが広いだろ
ザンズリンコ チャフチャフチャフ ザンズリンコ チャフチャフチャフ

7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ピラティスを始めよう 10:30 ~ 11:30 (友寄先生)	3	4	5	6 はてなの会 (七たまつり) 10:30 ~ 11:30	7
8	9 ピラティスを始めよう 10:30 ~ 11:30 (友寄先生)	10	11	12 うたう会 (田中先生) 10:30 ~ 11:00	13	14
15	16	17	18	19 ベビーイングリッシュ 10:30 ~ 11:00 (大園先生)	20 おはなし会 (川口先生) 10:30 ~ 11:00	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

開所日
月曜日～金曜日
10時～15時30分まで
(土・日・祝日は休み)

利用料金 無料 (イベント内容により参加費を頂く場合がございます。)

対象年齢 0才～4才位まで

住所：尼崎市杭瀬北新町3-16-7

電話：6482-8082

E-mail：amagasaki-nobinobi@nifty.com

