

12月 ももたろう通信



こども園では、12月にキラキラ発表会が予定され、それに向けての子ども達の楽しげな声や歌声、ピアノやCDに合わせての様々な表現がみられるこの時期です！何と～素敵でしょう(〇)生き生き☆とキラキラ☆して自分を精一杯表現する一人ひとりの子ども達に大きな拍手を送りたいです今年、日本昔話でおなじみの”さるかに”が4歳児により表現されることになり、ほのぼのとした～雰囲気の中～進められています♡

園庭に通じるデッキには、年長児が皮むきした渋柿🍑がつるし柿となりお正月を迎えるころには、美味しい～甘い～干し柿になりそうです。この時期になると、あちこちで～シクラメンやポインセチアの花が目にとまりますね



秋を感じながら
自然物を使って
秋遊び



ママと一緒に
手作り♡



秋のやま
かんせーい



ぺたぺた...



かんたん！

〈城西こども園〉

TEL: 24-2881

FAX: 26-3953

URL: <http://jyosaimomotarou.com>

E-mail: jyosai@mx7.tiki.ne.jp

〈1月の予定〉

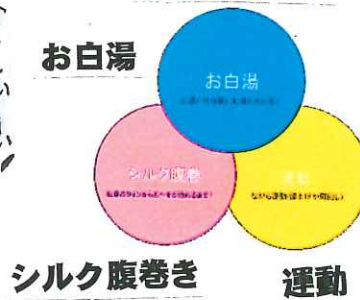
電話受付: 城西こども園0952-24-2881

サロン名・テーマ	対象	日時	場所	受付開始日
★ももたろうキッズ "あけましておめでとう"	～就学前	1月5日 10:30～	中央児童センター	1月4日 14:00～
★おはなしポケット		1月13日 15:00～	市立図書館	
★赤ちゃんサロン"きびだんご" "あつぶつぶ"	～11ヶ月	1月14日 10:00～	本園	1月11日 14:00～
★ママリフレッシュサロン "リズムダンス②"	保護者対象 託児あり	1月21日 10:00～	本園	1月17日
★西与賀子育てサロン支援 "鬼は外！福は内！"	～就学前	1月27日 10:00～	西与賀公民館	
★おにがしま "鬼となかよし"	1歳～就学前	1月28日 10:00～	本園	1月24日 14:00～

♪ ママリフレッシュサロン "身体ケア②"

今回もyui先生に来ていただき、個人施術とストレッチ運動にて、一人ひとりのママに対応してもらい、痛みを緩和しつつ、リフレッシュ！してもらいました。

ほんじょう式冷え捕り 「三種の神話」



朝1杯、各食事1杯、寝る前1杯をゆっくり飲むことがおすすめです
 内臓温度が一度上がると基礎代謝が10%～12%上がり脂肪が燃焼されやすい。
 他にも便秘やデトックス効果も!!
 【シルク腹巻】
 ショーツより下に履くことで巻き上がり防止!パンツのポリエステルでお腹を冷やすことなく温められる!!
 シルク(絹)はたんぱく質でできているから人肌と相性抜群!
 綿や化繊に比べて保温性・吸湿性・放湿性に優れている
 365日!クーラーや冷たい飲み物で冷える体に夏こそ腹巻米
 【運動】
 好きな方はウォーキングやランニング、スポーツを!
 苦手な方や時間がない方は階段を使ったり、曲がりや信号待ちやお料理中の皿上げ、周回など「LET'Sながら運動」

