

# 令和6年度

榛東南部こども園

0279-54-2572



## コスモスクラブだより

今月の歌

♪ うみ  
♪ カレーライスのお

暑い日が続きますね。たくさん汗をかいて、しっかり水分を摂って、ゆっくり休んで夏を乗り切りましょう。



### 8月の予定

| 日      | 月                | 火           | 水                   | 木           | 金           | 土      |
|--------|------------------|-------------|---------------------|-------------|-------------|--------|
|        |                  |             |                     | 1<br>すいかわり  | 2<br>パズル遊び  | 3<br>  |
| 4<br>  | 5<br>★Café day★  | 6<br>積み木遊び  | 7<br>ダイエット講座        | 8<br>避難消火訓練 | 9<br>←お盆休み  | 10<br> |
| 11<br> | 12               | 13          | 14                  | 15          | 16<br>→     | 17<br> |
| 18<br> | 19<br>ままごと遊び     | 20<br>水遊び   | 21<br>ぶどう狩り         | 22<br>シール遊び | 23<br>ボール遊び | 24<br> |
| 25<br> | 26<br>★Café day★ | 27<br>折り紙遊び | 28<br>ストレッチ体幹トレーニング | 29<br>誕生会   | 30<br>ぬりえ遊び | 31<br> |



#### ★8月から新しいイベントがスタートします★

♪♪フィットネストレーナーをしていた支援コスモスクラブ担当、武田先生が行います。

☆ 継続的に参加して心も体もリフレッシュ ☆

「**ダイエット講座**」産後疲れやすくなった体重が戻らないなど体力をつけつつ、健康的にダイエットを出来るよう基礎知識からお伝えしていきます。

#### 「**ストレッチ体幹トレーニング**」

心と体のリフレッシュやヨガなど行います。動きやすい服装や汗ふきタオルを持参してください。

○今月の★Cafe day★5日(月)と26日(月)を予定しています。6月に作った自家製の梅ジュース、夏の暑さを健康的に乗り切れるように提供しますので、是非お越し下さい。

○9日(金)から16日(金)までお盆休みとなります。その間はコスモスクラブはご利用いただけませんので、ご承知ください。

○21日(水)の「ぶどう狩り」は、現地集合現地解散となります。詳細は、後日ご連絡いたします。



★開設時間 平日 9:00~12:00 13:00~16:00

※ 午後利用をご希望の際は、予めご連絡下さい。

※ 園の都合や天候により活動が変更になる場合があります。ご了承ください。