



まんまる さくらんぼ

NO. 85

社会福祉法人 心結会 まんまる
☎85-6405/090-2151-1541

11月

*午後の活動と、専門指導をお知らせします。

	専門	PMプログラム
1 (水)		自由あそび
2 (木)	MT	自由あそび
3 (金)		自由あそび
4 (土)	/	
5 (日)	/	
6 (月)	遠足	
7 (火)		豆あそび
8 (水)		豆あそび
9 (木)	MT	豆あそび
10 (金)		豆あそび
11 (土)	/	
12 (日)	/	
13 (月)		絵の具
14 (火)		絵の具
15 (水)	OT	絵の具

	専門	PMプログラム
16 (木)	MT	絵の具
17 (金)		絵の具
18 (土)		絵の具
19 (日)	/	
20 (月)		ボールプール
21 (火)	PT	ボールプール
22 (水)	ST	ボールプール
23 (木)		ボールプール
24 (金)		ボールプール
25 (土)	/	
26 (日)	/	
27 (月)	OT	自由あそび
28 (火)		自由あそび
29 (水)	MT	自由あそび
30 (木)		自由あそび

🍂🍁🌿 11月になりました 🍂🍁🌿

大きな行事、運動会が終わりましたね！子ども達や大人も全力で楽しみながら取り組む事が出来ました。
遠足、クリスマス会、卒園式と行事が続きますが、体調を整えて元気に過ごしましょう。

<バザーについてお知らせ>

Instagramを開設しました。随時、手作り品や進捗状況などをUPする予定です。フォローよろしくお願ひ致します！まだまだバザー品も募集中なので、“これもいいのかな”と悩んでいる方も一度職員に声を掛けてみてくださいね。お待ちしております♡

🔥 体ポカポカ体操 🔥

今回は、冬に負けない！体をポカポカ体操を紹介します

① 手足ブラブラ体操。

仰向けになって手足をブラブラ～



② 東京タワーストレッチ

足を前後に開き、手を組み上に伸ばす

体を左右に傾けるとさらに効果的！



～体操をする事で起こる良い事～

- ・筋力やバランス感覚、柔軟性が育つ
 - ・ストレス解消
 - ・寝つきが良くなる
 - ・血流が良くなり体があったまる
- 体が温まる事で免疫力が高まり風邪を引きにくくなる
ぜひ、親子でやってみてくださいね！！