



まんまる さくらんぼ

N O . 1 0 9

社会福祉法人 心結会 まんまる

☎ 85-6405/090-2151-1541

1月

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



あけましておめでとうございます！
年末年始の素敵なお出で出来ましたか？
新年が明けて年度末まで後3か月です。
進級までの残りの時間も子どもたちが伸び
伸びと成長できるよう、まんまる職員一同努
めてまいります。

2026年度も楽しい1年にしましょう！



母子分離 14(水) 避難訓練 20(火)

*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 |
|-------|----|---------|
| 16(金) | MT | 絵の具 |
| 17(土) | | |
| 18(日) | | |
| 19(月) | ST | ボールプール |
| 20(火) | | ボールプール |
| 21(水) | | ボールプール |
| 22(木) | MT | ボールプール |
| 23(金) | OT | ボールプール |
| 24(土) | | |
| 25(日) | | |
| 26(月) | | 自由あそび |
| 27(火) | OT | 自由あそび |
| 28(水) | | 自由あそび |
| 29(木) | MT | 自由あそび |
| 30(金) | | |
| 31(土) | | 自由あそび |

～より良い1日を過ごす為に～

長い休みが続いて、生活リズムが崩れやすい時期ですね。気持ちの良い朝を迎える為に、入眠前と起床後のひと工夫はどうでしょうか！

入眠前

親子でストレッチやマッサージ、ツボ押しをする

- ・頭のツボは、リラックス効果、集中力アップ、頭痛・鼻づまりの緩和などが期待できます。優しく指先で触れる、手の平で包むようにマッサージしてあげる事がポイントです！

起床後

好きな音楽をかけて体操をする

太陽の光を浴びる

- ・幸せホルモンの分泌で、良い1日がスタート出来そうです！大人も子どもも素敵な1日に出来るよう、試してみて下さいね！