



## サンサンタイム～お母さんのためのストレッチ～



12月13日のサンサンタイムでは、保育士によるお母さんのためのストレッチを行いました。子育てをしていると、自分の体はつい後回しになりがちですが、ちょっとした歯磨きの合間や隙間時間に、『ながらストレッチ』をして、心も体もほぐせるといいですね。



ゆっくりと首すじを

伸ばしてストレッチ♪



日頃意識していない  
ところを伸ばすと  
気持ちいいですよ。



次回のサンサンタイムは  
令和6年1月12日（金）10時～10時半 開催予定  
『新年子ども会』です。

園内の子どもたちと一緒に参加する集会です。  
お正月ならではの遊びを紹介したり、歌を歌ったりしま  
す。獅子舞も登場しますよ。  
予約制となっておりますので、  
お電話での予約をお待ちしています。

