

フレンズジム通信

 2019年10月号

季節はすっかり秋模様となり、夏に比べるとずいぶん
と日が短くなってきました。

昼夜の気温差がある季節でもありますので、健康面には十分に気をつけて、今月も活動していきます。

【活動中の服装について】

日頃より動きやすい素材の衣服での参加にご協力をいただきありがとうございます。
フレンズジムでは活動の前（放デイ）とおやつの前に汗で濡れた衣服を着替えるよう促しておりますが、個別の配慮を必要とされる場合は、ぜひご相談ください。



11月4日(月)振替休日

Sunday's イベント

「さつまいも掘り」を開催します

※後日、別紙にて詳細をお知らせします！



感染症流行の季節がやってきました。
予防するために手洗い・うがいをしっかり行なっていきますので、ご家庭でもご協力をお願い致します。

 **HAPPY HALLOWEEN** 

10月のお知らせ

10/25～31は、「ハロウィンイベント」を行います。

～フレンズジムの運動プログラムって
どんなことしているの？～

「マット運動編・後編」

★手押し車

体を支える腕の力を鍛える運動です。この動きを練習すると、マット運動だけでなく、跳び箱の上達にもつながります。

★丸太転がり（お芋ゴロゴロ）

体が左右に回転する感覚をつかみます。まっすぐな姿勢を保つことが「きめ細やかな動き」の習得につながります。

★前転（でんぐり返し）

頭の後ろをマットにつけるように丸まっかがむには「体の柔らかさ」が求められます。そして、背中を丸めて起き上がる動きは「すばやさ」「バランス能力」「体の操作性」を向上させてくれます。