

# フレンズジム通信



2022年8月号

## 〇活動報告

【南宇都宮店】

七夕製作を行いました。

織姫と彦星をそれぞれ作って飾りました。

みんな真剣に願い事を考えていました。

みんなの願いが叶いますように…☆



【滝谷店】

7月9日(土)



バスや東武線の乗り物体験やオリオン通りでのお買い物体験をしてきました☆好きなジュースやかき氷、駄菓子を買って食べました。電車やバスからの景色に子どもたちは大興奮！窓から駅で待つお母さんの姿が見えると「ママだ！」と喜んでいました。



もうすぐ夏休みが始まります。夏まつりイベントなど様々なことを

企画しておりますので楽しみに♪

引き続きコロナウイルス対策を実施しながら元気に活動していきます。

## 【熱中症対策を行きましょう。】

梅雨が明け、暑さも本格的になってきます。熱中症にならないためにも以下の事を心がけましょう。

- 規則正しい食生活をする。
- こまめに水分補給をする。(1日 1.2L 目安)
- 衣服の調節



フレンズジムでも水分補給の時間を設けています。おうちでもこまめな水分補給を心がけましょう。

また、体操後には着替えを行っています。

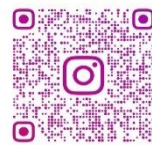
着替えの持参のご協力をお願いします。

## お盆休みのお知らせ

8月13日(土)～8月16日(火)

の4日間は休業致します。

滝谷店、南宇都宮店合同で  
Instagramを開設しております。是非フォローお願いします♪



FRIENDSGYM.UTSUNOMIYA