

フレンズジム通信

2024年9月号



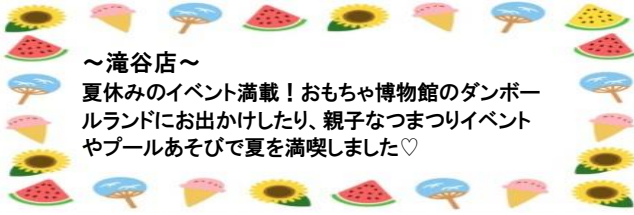
夏休みも終わりを迎えています、まだまだ厳しい暑さが続いています。引き続き熱中症や感染症対策を行いながら活動していきます。

8月の活動報告



～南宇都宮店～

大洗水族館へお出かけに行きました！イルカやアシカのショーを間近で見られ、子どもたちは大興奮でした♪最前列に座ったため、イルカからたくさん水を浴び、ずぶ濡れになりました♡



～滝谷店～

夏休みのイベント満載！おもちゃ博物館のダンボールランドにお出かけしたり、親子なつまつりイベントやプールあそびで夏を満喫しました♡

☆新しくスタッフに加わりました！

滝谷店 児童指導員 茂木朋佳さん

よろしくお願いします。



8/4(日)ブルーベリー狩りイベントを実施しました



Sunday's イベントでブルーベリー狩りを実施しました。今回は4種類あるブルーベリーを食べ比べ「1番甘い木はどれかな～♡」とみんなで探しました！お天気にも恵まれ、たくさんのブルーベリーを摘むことができました。持ち帰ってヨーグルトに混ぜたり、スムージーにするなどそれぞれ楽しめました。



今すぐできる！暑さ対策をご紹介します！

日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



★朝食は味噌汁がオススメ！

日中もたくさん汗をかくので、塩分を摂取しましょう。

外出の際は体温を上げつけない涼しい服装で、日よけ対策も！



★通気性のよい服がオススメ！

大人よりも子どもは地面に近いため熱を吸収しやすい。なるべく快適な服を着ましょう。

退職するスタッフ

滝谷店 小川さかえさん

今までありがとうございました。また逢う日まで・・・

