

# フレンズジム通信

2023年1月号



寒い日が続きますね。寒い時期は、身体を丸めて前かがみになってしまい、猫背になりがちです。姿勢が崩れると体に歪みが生じてしまったり、体調にも影響が出ることがあります。そんな時にはストレッチが効果的です。お子さんと一緒にお家でもフレンズジムでもやっているストレッチをしてみてください！

また、世界では、ワールドカップが盛り上がりを見せました。日本も強豪国を破り、決勝トーナメントに進出しました。大きな感動をもらい、スポーツが持つ魅力を改めて実感しました。



## 【次年度利用案内について】

次年度へ向けての利用希望調査へのご協力ありがとうございます。曜日や送迎時間の変更を調整後、1月中には決定してまいりますので、しばらくお待ちください。

## 【保護者懇談会開催】

12月11日(日)に保護者懇談会を開催いたしました。性教育に関する講義や、お子さんの気になることや現在の悩みなどを話し合いました。悩みとともに先輩のお母さんのアドバイスなどもあり、有意義な時間となりました。

まだまだお伝えしきれなかったこともありましたが、機会がありましたら今後また開催したいと思います。



←講義部分の資料はこちらからご覧ください。  
紙面で欲しい方は遠慮なくお声掛け下さい！

## 【事業所自己評価アンケートの公表について】

8月末に回収させていただきました事業所自己評価アンケートをまとめた報告書をホームページにて12月より公表しております。皆様のご協力にスタッフ一同感謝申し上げます。

フレンズジムHP: <http://friendsgym.jp/>  
各店舗ページよりご確認いただけます

