

フレンズジム通信

2025年7月号

〈保護者参観のお知らせ〉

☆滝谷2店☆

参観にお越しいただきありがとうございました。緊張している子もいれば、自信をもって取り組んでいる子もいましたが、みんな頑張っていましたね！

☆滝谷店・南宇都宮店☆

これから参観週間が始まります♪お越しの際は気を付けて来てください🌸楽しみにお待ちしております。

防犯訓練

7月の療育時間内に不審者が来た時を想定して防犯訓練を行います。

～室内でもできる体操～

梅雨の季節が来ましたね。外で遊ぶ時間が少なくなって退屈な日々が続いてしまうかもしれません。そこで室内でもできる楽しいペアトレーニングを紹介していきます😊

① 新聞じゃんけん

新聞紙やチラシの上に立ち、じゃんけんで負けたほうが半分に折っていくバランスゲーム！何人でも一緒に楽しくバランス能力を鍛えられるので、みなさんでぜひやってみてください♪

【鍛えられる能力】

- ・バランス能力
- ・体幹の筋力



② 足文字

向かい合わせになって座り両足を合わせます。タイミングを合わせいろいろな文字を書いてみよう！遊び感覚で腹筋、背筋が鍛えられる運動です♪

【鍛えられる能力】

- ・体幹に力を入れる感覚・バランス能力

