

フレンズジム通信

2026年1月号

令和7年は大変お世話になりました。日頃より温かいご理解とご協力いただき、ありがとうございます。来る令和8年も、子どもたちが笑顔で過ごせる時間を大切にしながら、支援を行ってまいります。

2026年も、どうぞよろしくお願いいたします。

Sunday イベント

12/7にんじん掘り開催！

今年もにんじんの収穫を行いました！『とれた！』『大きい！』と、土の中から出てくるにんじんに、子どもたちは大喜び☆シカいっぱいになんじんを引き抜きながら、形や大きさの違いを楽しむ子どもたちの姿が見られました。にんじん掘りを通して、土に触れながら野菜が育つ様子を楽しく体験しました！



おしらせ

○事業所評価結果を公開しました！

<https://friendsgym.jp/>
アンケートのご協力、ありがとうございました。
皆様のご協力に感謝申し上げます。

○年始のお問い合わせ

12/30～1/4は休業となります。お問い合わせは1/5（月）からとさせていただきます。
よろしくお願いいたします。



おすすめ レシピ



《人参ドレッシング》

【材料】

- | | |
|----------|--------|
| ・人参 | 1本 |
| ・玉ねぎ | 1/4個 |
| ☆オリーブオイル | 大さじ3 |
| ☆酢 | 大さじ2 |
| ☆しょうゆ | 小さじ1 |
| ☆塩 | 小さじ1/2 |
| ☆こしょう | 少々 |

【作り方】

1. ボウルに人参と玉ねぎをすりおろす。
2. 1に☆を加えて混ぜる。

LET'S
COOKING