

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ひいたします。



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☆力いっぱいに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。
よろしくお願ひいたします。



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!