

9月の臨時休館日・イベント案内など

臨時休館日

9月の臨時休館日はございません。

栄養について

ミニ講座（予約不要・無料）
11日(木), 26日(金) 13:50～13:55

カウンセリング（要予約）
26日(金) 14:00～, 15:00～

教室プログラム代行案内(8/20現在)

代行の予定はございません。

スタッフのつぶやき：篠原 真希子

皆さんこんにちは！今年も秋葉区は暑いですね(>_<)！
暑い日でも子どもはとても元気で、毎日外にお散歩に行きたいと言っています。
歩き、小走り、そしてジャンプなどできることが増え、お散歩を汗だくになりながら楽しんでいます。「わんわん！チュンチュン！バス！」などあちこち見える景色にも興味津々で、なかなか家に入ってくれません(;´∀´)
暑い日は屋内へのお出かけも楽しみたいなと思っ
ていますが、どこかオススメお出かけスポットはありま
すでしょうか？ぜひ教えてください♡♪



9月は健康増進普及月間です！

「生活習慣病予防」「健康寿命の延伸」

を、目指しましょう！

月間における

【統一標語】

1に「運動」

2に「食事」

しっかり「禁煙」

良い「睡眠」



睡眠の機能と健康との関係

睡眠は、こども、成人、高齢者の健康増進・維持に不可欠な休養活動です。良い睡眠は、脳・心血管、代謝、内分泌、免疫、認知機能、精神的な健康の増進・維持に重要であり、睡眠が悪化することで、これに関連した様々な疾患の発症リスクが増加し、寿命短縮リスクが高まることが報告されています。

参照：厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド2023

ちょっと運動！空気椅子に挑戦！

背中を丸めない



膝がつま先よりも前に出ない

① 立ち姿勢で足を肩幅に開き、背筋を伸ばす。

② お尻を後ろに引くように膝を曲げ、10秒キープ

※まずは短い時間から始めてもOK！
太ももとおしりの筋肉を意識しましょう！

目安：1～3セット

ホームページ



LINE



Instagram



NEW!