



11月6日(火)募集開始!

【スキー教室】2泊3日

日程: 12/27(木)~29(土)

場所: 岩原高原

※詳細は別紙参照。



【スケート教室】日帰り

☆A: 12月9日(日)

☆B: 1月20日(日)

ご希望の方はお早めに!

募集中!

☆10/30(火)~11/3(土)まで、お休み☆
体操で骨を育てよう! 良い姿勢の再確認を!

体操は、カラダの骨を前後左右均等に刺激するので、バランスのとれたカラダと良い姿勢づくりに最適です。運動で骨に負荷をかけると骨密度が高くなり骨と筋肉が丈夫に育ちます。

スマホやゲームで長時間同じ姿勢でいたり、野球やテニスのような片側運動は、背骨の歪みや成長に影響が出やすく、集中力の欠如や食が細い、疲れやすいなどの症状につながります。

子ども時代からバランス良くカラダを動かし基礎運動能力を身につけ良い姿勢を心掛けましょう。

【まっく寺子屋子育て講座】

向井によるお母様方への子育て講座です。

日時 11月20日(火) 10~11時

テーマ 子育ての疑問、質問、解決法

お申込み 電話、メールまたは体操時に。

【日曜振替日】

11月25日(日)

10~11時 アクティブ1

11~12時 アクティブ2

エンジョイ



11月 跳び箱 新技にトライ!

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

- ★1日(木)~3日(土)の教室は、お休みです。
- ★23日(金)は、祝日のためお休みです。
- ★金・土曜クラスの方は、一回分を振り替えてお越してください。
- ★29日(木)・30日(金)は、平常通り行います。



12月 鉄棒&なわとび スタート!

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

- ★27日(木)~29日(土)の教室は、お休みです。
- ★木・金曜クラスの方は、一回分を振り替えてお越してください。

新年度に向かって3つの備え 代表 向井忠義

「光陰矢の如し」と申します。早いもので今年も後わずか。あんなに暑かった夏でしたがやがて来る冬はどんな気温になるのでしょうか?毎年、夏も冬も「異常気象」が続いていますが今年は何?

そして、その後に来る「新学期への備え」はできていますか?

1. 心の備え

心の備えの中でも難しいのが「友達関係」です。新学期は、入園、入学で新しい経験の場が子どもを待っていますが、発育途上の子どもには些細なことでも心に重くのし掛かることがあります。

「第一子(最初の子)・一人っ子」は、どうしても「自分中心の性格」になりやすく集団の中でも(慣れてくると)わがままが出やすく人間関係のトラブルが起きやすいので日頃から友達の見聞も聞く体験をするよう環境づくりを行い、あつれきが生じた場合は、頭ごなしに注意をせずに「子ども目線」で相談に乗ることが大切です。

「中間子(真ん中の子)」は、ひょうきんなどところがありますが、意外と神経質です。中にこもりやすい性格なので日頃から対話を心掛け、子どもがどんな環境下に居

るかを知っておいてあげる必要があります。

「末っ子(一番下の子)」は、自己主張が強く友達との行き違いも生じやすい性格です。「悪いのはみんな人のせい」的な発想をしがちですが、頭ごなしに「あなたが悪い」などと注意せず良く話しを聞いてあげてください。

2. カラダの備え

最近、空調が完備され「子どもは風の子」という言葉が死語になりそうです。子ども時代に暑さ寒さを体感することは環境の変化に適應できる外皮のトレーニングに欠かせません。

急激な気温の変化への対応は良くないのですが、先取りをし過ぎて厚着をさせずに少しずつ寒さに耐えたり、馴染むカラダづくりを行いましょ。

3. 生活習慣の備え

特に入園、入学が近づくと時間までに園や小学校に行かなければならないのでどうしても「早く、早く」と子どもをせき立てることが多くなります。寝起きから着替え、朝食まで鬼の形相にならず笑顔で子どもに接することが大切です。

新学期に向かってお母さんも「心の備え」を...

