

# すかわこどもえん R8



## 子育て支援センターほっと



一年のうちで最も寒さが厳しい2月。でも、木の枝先には小さな  
かわいい新芽が顔を出していますね。冬から春へ少しずつ暖か  
なるにつれて、つぼみも膨らみ春の訪れを待っています。  
ぽかぽか春が待ち遠しいですね。  
今月もイベントがある日もない日も、いつでも遊びに来て  
下さいね～お待ちしております。



- 3日(火) 10:30 『節分 豆まきをしよう!』 6名
- 16日(月) 10:30 『ファスナーチャーム』作り 7名  
講師 (森崎里美さん) 参加費300円
- 18日(水) 10:30 『おひな様作り』 6名
- 25日(水) 10:45 『ムエタイボクササイズ』 講師 門畑悦子さん



☆ ムエタイボクササイズは音楽に合わせて  
簡単なボクシングの動きを取り入れていて、  
初心者でも大丈夫! 爽快感がある楽しい  
エクササイズです。有酸素運動と無酸素運動を  
行うことで多くのカロリー消費が期待できます。  
参加費 500円 4名

☆ 飲み物(水、お茶等)持参です。

🌟ファスナーチャーム🌟



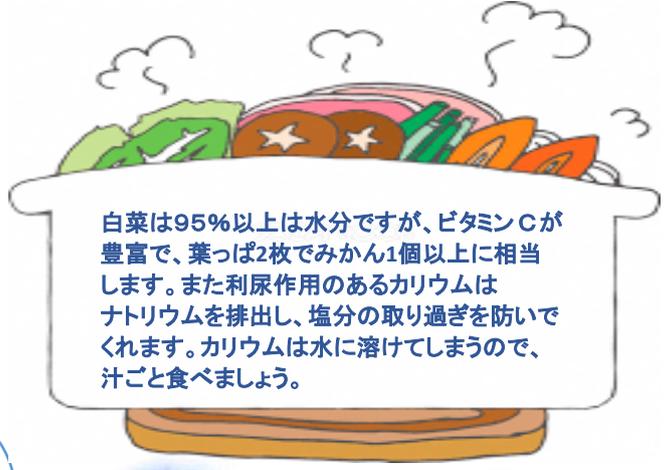
『アロマバスソルト作り♡』



☎ お問い合わせ先 ☎

保育園 82-0923 センター 82-0026  
 利用時間 9:00~14:00 予約はいりません。  
 いつでも遊びに来て下さいね!  
 \*イベントは予約が必要な時があります。  
 園の給食も食べられます。2週間前までに予約をして  
 下さい。 大人 250円 子ども 150円

## 『鍋でハクサイを食べよう!』



白菜は95%以上は水分ですが、ビタミンCが  
豊富で、葉っぱ2枚でみかん1個以上に相当  
します。また利尿作用のあるカリウムは  
ナトリウムを排出し、塩分の取り過ぎを防いで  
くれます。カリウムは水に溶けてしまうので、  
汁ごと食べましょう。

