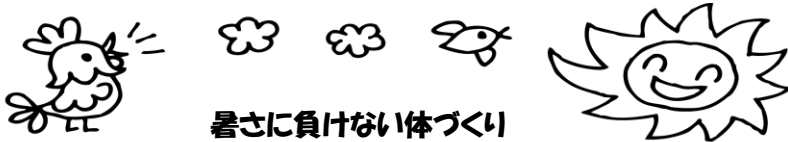


気持ちよく晴れわたった空に、照りつけるような日差し。本格的な夏到来です。暑さが厳しくなるこの時期を健康に過ごせるように水遊びや夏のお出かけの際は、こまめな水分補給や汗をかいたら拭いたり、着替えをしたり快適になるように気を付けてあげましょう。

8月のカレンダー 開催曜日 月・水・金はたんぼぼ 火・水・木はつくし 水は同時開催

月	火	水	木	金	土	日
たんぼぼ	つくし	つくし・たんぼぼ	つくし	たんぼぼ		
	1日	2日	3日	4日	5日 土曜開催日	6日
7日	8日 リフレッシュ (午後)	9日	10日	11日 山の日	12日	13日
14日	15日	16日	17日	18日 げんきっこ (午前)	19日 土曜開催日	20日
21日	22日	23日	24日 ばぶばぶ (午後)	25日	26日	27日
28日 乳児健診	29日 誕生会 (午前)	30日	31日			

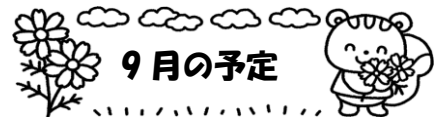
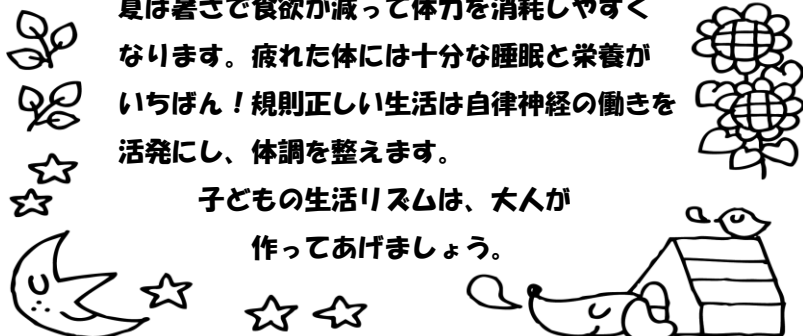
○ 健診は保健センターで行います



### 暑さに負けない体づくり

夏は暑さで食欲が減って体力を消耗しやすくなります。疲れた体には十分な睡眠と栄養がいちばん！規則正しい生活は自律神経の働きを活発にし、体調を整えます。

子どもの生活リズムは、大人が作ってあげましょう。



### 9月の予定

- 土曜開催日 (たんぼぼ) 9月 2日(土)
- (たんぼぼ) 9月 16日(土)
- ばぶばぶタイム(たんぼぼ) 9月 25日(月)
- スマイルママ (つくし) 9月 5日(火)
- リフレッシュタイム(つくし) 9月 12日(火)
- げんきっこタイム(たんぼぼ) 9月 15日(金)
- 誕生会 (つくし) 9月 26日(火)

\*毎月の新聞は匝瑳市のホームページ「つといの広場」からも見るすることができます

\*コロナウイルスの状況で行事などが変更になる場合があります

# 8月の遊びの会

**ぼぶぼぶタイム**(10ヶ月児まで対象) 午後2時~3時30分

~赤ちゃんとのふれあいタイム、ママの交流会~

**24日(木) 野菜つくし**

**リフレッシュタイム** (ぼぶぼぶから1歳6カ月頃まで)

午後2時~3時30分

**8日(火) 野菜つくし 「ヨガ」**

持ち物 ・バスタオル2枚 ・飲み物(親子分)

**げんきっこタイム**(1歳6カ月~) 午前10時~11時15分

**18日(金) 米倉たんぽぽ**

\*親子ふれあいやそび

遊びの会「ぼぶぼぶタイム」「リフレッシュタイム」「げんきっこタイム」は

人数把握のため、申込制にしています。

《申し込み・お問い合わせ》 つどいの広場 米倉たんぽぽ:72-0122

野菜つくし :67-3117