



匝瑳市 米倉たんぼぼ 野栄つくし

つといのひろば

令和7年 8月1日

食欲も体力も落ち気味の夏。屋内外の温度の差や冷たい飲み物を飲みすぎて免疫力が低下しやすくなります。こんな時は夏風邪にかかりやすいです。安静にする・しっかり睡眠をとる・栄養のある食事をとるなど体力を消耗しないことが回復の近道です。もちろん手洗い・うがい・規則正しい生活も大切です。元気に夏を乗り切りましょう！

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

☆健診は市民ふれあいセンターで行います。

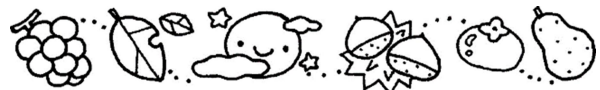
熱中症のサインと対応

この時期に気をつけたい熱中症。年齢が低いほど悪化しやすく、顔が赤くなる・ぼーっとしているなどの症状があるときはすぐに体を冷やし、水分補給をしましょう。症状が出る前からこまめに水分を取り、脱水症にならないように配慮することがポイントですよ！



9月の予定

- 土曜開催 (たんぼぼ) 9月 6日 (土)
- (たんぼぼ) 9月20日 (土)
- スマイルママ (つくし) 9月 4日 (木)
- ばぶばぶタイム (つくし) 9月11日 (木)
- げんきっこタイム (たんぼぼ) 9月19日 (金)
- 誕生会 (つくし) 9月30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 *



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 ～

21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ヶ月頃まで)

午後2時～3時30分

7日(木) 野菜つくし

***親子ヨガ 持ち物:バスタオル・水分**

げんきっこタイム(1歳6ヶ月～) 午前10時～11時15分

22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、申し込みをお願いします。

《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