

# 7月



## 〈ひよこ・こっこ セルフリンパマッサージ〉

自分で出来るリンパマッサージでリフレッシュ！先生にマッサージする場所や力加減を教えていただきました。参加者は、お子さんとのスキンシップにもなり家でもやってみようと話をされていました。

## 〈さくらっ子講座

### ママのための簡単ストレッチ〉

簡単なストレッチで心も身体も健康に。普段の運動不足が少し解消されたでしょうか？今年度 4 回開催します。次回是非参加してみてくださいね



## 〈夏休み行事

### スーパーボール作り〉

水に塩を溶かして洗濯糊を混ぜ好きな色をつけて両手でころころしたらスーパーボールの完成。塩がなかなか溶けず混ぜるのが大変だったね。



## 〈夏休み行事 卓球をしよう〉

久しぶりに桜ヶ丘児童センターで卓球をしました。高学年は少し練習をしてすぐ試合開始。自分達で話し合ってルールを決め遊ぶことが出来ました。

1, 2 年生は試合はできませんでしたが、きたボールを打ち返す練習をしました。