



Baby新聞 夏号

～お知らせ～
夏号よりベビー新聞は
ホームページのフログにて
掲載させていただきます😊



～休館日～

7月 8日(水)・30日(木)・31日(金)

8月10日(月)～15日(土)

9月 2日(水)・22日(火)

暑い夏がやってきました(;・∀・)
今年は、いろいろなイベントやよさこい祭り、花火大会も
中止が決まり、高知にとっては寂しい夏ですね・・・😞
でも、自分自身で楽しめる事を見つけて、今年の夏を楽しみ
たいと思います♡♡♡♡

Happy Birthday

☆7月☆

2日:きほちゃん(1才)

6日:だんくん(3才)

20日:れんくん(1才)

☆8月☆

2日:こうたろうくん(3才)

4日:かなたくん(1才)

14日:しょうまくん(2才)

2020年 土用丑の日

1月23日・4月16日・4月28日
7月21日・8月2日・10月25日・11月6日

土用丑の日と言えば、夏のイメージが強いと思いますが、実は年に何回かやってきます。
立夏・立秋・立冬・立春それぞれに土用があります。

夏バテをしないようにと、毎年夏の時期にウナギを食べる方が多いかと思いますが、実際
ウナギにはビタミンAやビタミンB群など、疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く
含まれています。

夏バテ防止にはピッタリの食材ですね♪

でも、ウナギは苦手・・・という方もいらっしゃるかと思います(;・∀・)
ウナギ以外には『う』のつく食べ物がよいと言われています。丑(うし)の日の『う』です。
例えば、うどん・ウリ・梅干し・馬肉(うま)・牛肉(うし)などです。

♡美味しいものをたくさん食べて、今年の夏も元気に乗り切りましょう♡



～ベビースイミング 赤ちゃんへの効果～

早くから水に慣れる事で、大きくなって水を怖がるリスクを
減らせて、水に顔をつけるのに抵抗がないので、泳ぐことに
集中できて早く泳ぎを覚える事が出来ます。

また、呼吸機能を高める効果があるので、より多くの酸素を
取り込める身体になり、持久力のアップや疲れにくい体質に
なると言われています😊

ベビースイミングのカリキュラムは赤ちゃんにとってチャレンジ
の連続で、一つ一つこなしていく事で親にほめられる事に喜びを
感じて、スキンシップにより親子の愛情が深まります♡♡



☆ご協力をお願い致します☆

8月1日～21日(金)までは、13時15分から午後の
短期教室がありますので、13時までにはトレーニング室を
退室していただきますよう、お願い致しますm(_)_m