

2022年★12月ベビーだより★



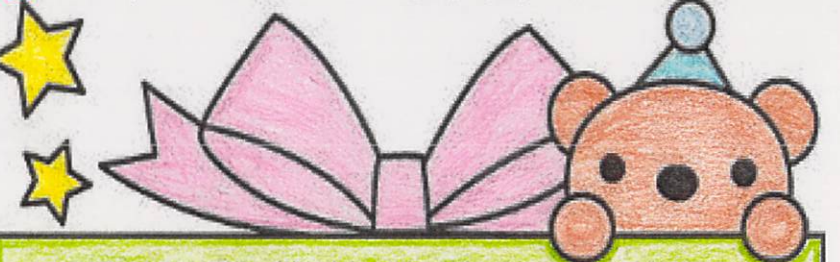
年末年始お休み
29日(木)～
1月6日(金)

だんだんと寒さが厳しくなってきました。「冬場のスイミングって大丈夫かな?」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、心配いりません!病気に負けない身体づくりには、とってもスイミングはおすすめですよー♪
①適度な運動で代謝アップ②心肺機能が高まる③皮膚感覚が鍛えられるetc...
メリットがいっぱい!! 規則正しい生活のリズムをフルに通って作ることで、より免疫力は高まるはずですよ😊
とはいっても冬のフル。夏に比べると体感はやはり冷たく感じるものです。そのちょっと冷たく感じる刺激がとても良い弱のです😊ですが、体温調節はしやすいように、「長袖のラッシュガード」はあると便利ですよー😊

ベビークラス
おともだち募集中です!!!



普段は忙しいママ・パパも時には「ほっ」と一息ついてリラックスタイム。
かわいい我が子の成長を肌で感じ、そばで見守ることができる
スイミングぜひ始めてみませんか(´ω`)?



12月生まれのおともだち
♥おたんじょうび おめでとう♥
なるくん
ちはやくん
ひよりちゃん

