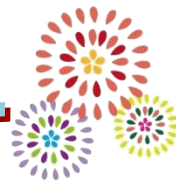


8月

ちゅうりっぷ子育て支援センター



日	月	火	水	木	金	土
	手形・足型アート ～夏バージョン～ 8月3日（月）～21日（金）					1 休館日
2 休館日	3	4	5 要予約 限定 12 組	6 親子で ピラティス 10:15～	7	8 休館日
9 休館日	10	11 山の日	12 休館日	13 拠点開館 9:00～15:00	14 休館日	15 休館日
16 休館日	17 休館日	18 	19	20	21	22 休館日
23/30 休館日	24/31 身体計測(8/24)	25	26	27	28	29 休館日

お盆休館日 13日（木）～17日（月）

拠点開館 13日（木）ちゅうりっぷ

拠点開館 17日（月）あぶらでん

みなさん一緒に♪

～ラジオ体操始めませんか～



夏の朝といえば、懐かしのラジオ体操ですよね。上のお子さんがいらっしゃるご家庭では、夏休みラジオ体操の真っ最中でしょうか？このラジオ体操、実はとっても良い効果がありますよ～

◆ 運動すると、「アレ」が分泌されるんです！

「アレ」とは？ ⇒ 脳内神経物質の一つであるセロトニンである。

セロトニンは別名『幸せホルモン』

ストレス緩和

イライラ解消

ポジティブ思考

子育て中の皆さん、運動できていますか？お散歩が日課という方も、この時期は暑くてできない日がありますよね。そんな時は「朝のラジオ体操」がおすすめです！子育て中でも家の中ででき、しっかり体を動かせば十分な運動になります！所要時間も約3分です。

大人が、元気でご機嫌に一日過ごせたらいいですね～♪

◆《きみは怒る以外の方法を知らないだけなんだ 著者 森瀬繁智》という本からの抜粋です。「運動」と「怒り」一見、関係ないようにも思えますね。他にも、様々な角度からの怒りの検証や対処方法、最後は気づきに繋がるとてもおもしろい内容でした。興味のある方は、ぜひ読んでみてくださいね。

※利用時間 9:00～15:00

※利用日 月～金曜日 毎日開館

砺波市太郎丸2丁目29-2

TEL 0763 (32) 7978