



熊谷です。  
ストレッチは『息を止めない事』と『無理せずリラックス』が大切です♡

# みかづき 広報

6月号



ストレッチ  
&  
Newスポーツ

先月、ラジオ体操後に女子ラグビー選手の

【熊谷さんによるストレッチ】が行われ「痛気持  
ちいい〜♡」と好評でした(^-^)  
☆またやります☆

もうひとつ【New スポーツ】では吹き矢・ペタンクに  
挑戦してみましたが、ゲーム感覚でワイワイ♪みんな  
楽しめたと思います。

人数が多ければチームに分かれて対戦も更に面白い  
かも!? ご参加お待ちしておりますま〜す\(^o^)/



↑ ゆ〜っくり、の〜んびり♪



↑ 吹き矢に挑戦!! o(^o^)

危険!!  
クマ出没



注意!!食中毒



❁ 気温や湿度が上がりやすい時期  
になってきます。“除湿・除菌・防  
カビ”を心がけましょう!  
また、十分に水分を摂って  
“熱中症対策”もしっかり  
行いましょう(^o^)



六月…一年の半分ですよ!

◎今年の夏はどの位暑くな  
るかなあ?...

◎虫がいっぱい出てくるな  
あ:(イヤーツ)

◎安心して「海水浴とか釣  
り」したいな〜♪

中村

つづき...