



# STEMY

だより **1**月号

明けましておめでとうございます。

新しい年を迎えられ、今年目標を考えた方もたくさんおられることでしょう。いろいろな目標を達成するには、健康であることが大切です。年末年始にかけて、いつも以上にたくさん食べて身体をあまり動かさなかった方いませんか？そろそろ普段の生活リズムを取り戻し、真冬の寒さに負けないような体力作りを、意図的に取り組んでみてはどうでしょうか。朝、布団から出るのが寒くてイヤになることもあります。そんな時には、部屋を暖めて着替えをしやすいしたり、温かい飲み物を少し飲むなどして、急な温度変化を避けることもいいかもしれませんね。

## 今月の歌



## ペチカ



雪の降る夜は 楽しいペチカ ペチカ燃えろよ おはなししましょ むかしむかしよ 燃えろよペチカ

## アジア12カ国の干支



日本では、鼠・牛・虎・兎・竜・蛇・馬・羊・猿・鶏・犬・猪です。ところがタイ・ベトナム・チベットでは、兎が猫に。ロシアとペラルーシは、兎と猫の両方があります。また羊が山羊になっているのがタイ・ベトナム・ペラルーシです。モンゴルでは虎が豹になっています。猪は日本とベトナムしかありません。韓国を含め10カ国が豚です。中国は狗です。インドでは鶏がガルーダになっているのは、さすが歴史の国ですね。

## お知らせ

今月から小田地域保健が移転します。JR線より北側に住んでる人は、塚口サンサントウに。南側に住んでる人は、阪神出屋敷のリベルに健診などを受けに行くことになります。遠くなるので時間に余裕を持って、安全に配慮してお出かけください。



## 1月の予定



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
お正月休み→→→→至1月4日まで						
7	8	9	10	11 うたう会 (田中先生) 10:30 ~ 11:00	12	13
14	15 ピラティスを始めよう 10:30 ~ 11:30 (友寄先生)	16	17	18 ベビーイングリッシュ 10:30 ~ 11:00 (大園先生)	19 おはなし会 (川口先生) 10:30 ~ 11:00	20
21	22 ピラティスを始めよう 10:30 ~ 11:30 (友寄先生)	23	24	25	26	27
28	29 はてなの会 10:30 ~ 11:00	30	31			

## 開所日

月曜日～金曜日  
10時～15時30分まで  
(土・日・祝日は休み)

利用料金

無料

(イベント内容により参加費を頂く場合がございます。)

対象年齢

0才～4才位まで

住所：尼崎市杭瀬北新町3-16-7

電話：6482-8082

E-mail: amagasaki-nobinobi@nifty.com

