

## 2022年度 かこのこ保育園げんきっず 2学期予定表

2学期の予定が決まりましたのでお知らせさせていただきます。

～ 園児クラス 毎週木曜日 ～	
練習時間	8時～9時
9月・・・	1日・8日・15日・22日・29日
10月・・・	6日・13日・20日・27日
11月・・・	10日・17日・24日
12月・・・	1日・8日・15日・22日

※練習日程が変更になる場合は、事前に連絡アプリにてお知らせ致します。  
 予めご了承ください。

### ●朝活にはこんな効果が・・・

- ・朝身体を動かすことにより、脳が刺激されて1日を規則正しく過ごせる。
- ・身体を動かす→お腹が減る→疲れて早く寝るようになる。  
 早寝、早起きの習慣化が自然と身に付き、睡眠時間も確保される  
 文部科学省が打ち出している「早寝早起き朝ごはん」にも当てはまります。
- ・記憶力・集中力などの機能が高くなる
- ・運動をすることで、脳由来神経栄養因子という人間が成長する上で欠かせない  
 分泌性タンパク質の一つで、運動によってその分泌量が増加します。  
 分泌量が増加すると記憶力が高くなり、学力アップなどに繋がることわかっています。
- ・朝の運動で基礎代謝が10%もアップ

上記のように、朝運動をすることはとてもいいことであること  
 間違いありません。楽しい雰囲気の中でお友だちと一緒に  
 元気よく体を動かしましょう！

(事務所) 03-3995-0298  
 (奈緒携帯) 070-1470-4817  
 (アドレス) sawadasc15@gmail.com

※わからないことなどありましたら、お気軽にご連絡ください。

