

さいほうじ こども園では、親子ともにココロとカラダのすこやかな成長を大切に考えて、様々なスタイルのサンサンルームを開催しています。



「リフ活」健やかなカラダの作り方

身体には自己治癒力が備わっています。日常の忙しさやストレスで疲れた体。その声に耳を傾けて、身体の悩みを解消し、本来のパフォーマンスを取り戻す新たな生活習慣を【リフ活】と呼びます。身体の歪み、便秘、ぼっこりお腹、倦怠感、肩こり、首こり、腰痛、元気が出ないなど様々な身体の不調は、心と身体のバランスの崩れを教えてくれる身体や心からのメッセージです。またリンパには免疫機能と同時に、老廃物や余分な水分を排泄する役割があり、リンパマッサージによってリンパの流れを促すことで、老廃物の排出をスムーズに行うことができます。お悩み部位の筋肉の緊張を緩和し、身体の柔軟性を向上し、無理なく日常に取り入れられる運動が健康美をキープするコツです。ヒーリングミュージックをBGMに心身穏やかにリラックスしながら筋膜リリース・ヨガ・ピラティス・リンパマッサージなどを組み合わせながら頑張らなくてもできるセルフメンテナンスを身に付けましょう。

志賀あかり先生のプロフィール



幼少よりクラシックバレエ、モダンダンス、ジャズダンスの研鑽を積む。エリザベト音楽大学声楽学科卒業。数々のオペラ、ミュージカル、コンサート、ダンスステージに出演。



来園時には、お子さまの身体計測もできます!!

サンサンルーム カレンダー 2025.08-09 CALENDAR



ママストレッチ

ママのココロとカラダを整えるご褒美タイム
(**1) 講師の先生によるママ向けのストレッチです。
お子様はママと離れて別室で託児します。
*事前予約(1回1000円) / 託児あり

8/6

8/27

こおりあそびとおしゃべりタイム

冷たいこおりを使ってあそぼう!
その後 ホールでおしゃべりしよう



9/4

体操教室の先生と遊ぼう!

近藤先生と鉄棒や跳び箱など*事前予約
運動器具を使って運動遊びをしよう (**2)
*木曜日



9/10

ママストレッチ

ママのココロとカラダを整えるご褒美タイム
*事前予約(1回1000円) / 託児あり (**1)

9/17

小麦粉ねんどあそび

ちぎったり丸めたり、何が出来るかな!?



9/24

園内めぐり

園舎の中を親子で一緒に歩いてみよう



さいほうじ こども園 うんどうかい 運動会のお知らせ

秋のお楽しみ♪運動会。今年はIHIAアリーナ呉(呉市体育館)で開催!!
サンサンルームのおともだちも、親子で参加できる「かけっこ」があります。おみやげもあり♡

日時 令和7年9月19日(金)9:00~12:00
場所 IHIAアリーナ呉(呉市体育館)

当日の受付は、10時開始です。ご記入のうえ、お楽しみ券を受付でお渡しく下さい。
*チケットのない方も、当日受付でご記入いただけますので、お友達と一緒に遊びに来てくださいね!
*駐車場には限りがございますので、近隣パーキングもご利用ください。



『サンサンルーム』体験教室について

対象児 未就園児
場所 さいほうじ こども園 ホール(駐車場数台)
費用 無料(※一部変更になるかもしれません)
開催時間 10:00 ~ 11:30 (基本的に水曜日)
持ち物
・水筒(水分補給のため)
・帽子など(日よけのため)
・上履きのご用意は要りません。ホール内はお子さまは裸足です。寒い場合はすべり止め付き靴下を着用ください。
8/27「こおりあそび」は、タオル・着替えをご持参ください。

事前予約方法

・下記情報と一緒に電話にてお申込み下さい。
人数に限りがありますので、お早めにお申し込みください。
・お子さまのお名前・生年月日
・保護者のお名前・連絡先

注意事項

・災害などで予定しております内容が余儀なく変更となる場合がございます。予めご了承ください。
・9/4(木)「体操教室の先生と遊ぼう!」
10:00~10:40までになります。
体操後は11:30まで園庭で自由遊び。
(雨天時は体操後解散) (**2)

ご連絡

tel. 0823-23-5430
mail. kure@saihou.jp

切り取ってお持ちください。.....

運動会お楽しみ券

ふりがな
お子さまのお名前

生年月日 令和 年 月 日

ふりがな
保護者のお名前

住所

TEL