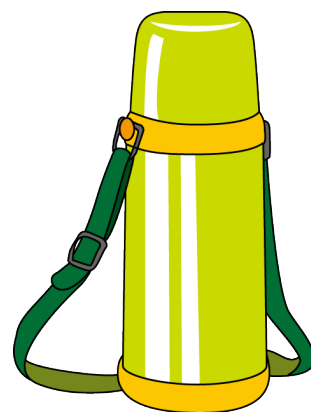




【 みんな熱中症には気をつけて！ 】



スキップに来る時は
水筒忘れないでね！



1回の水分補給で人が吸収できる水分量は、
30分くらいで約200 mlとされています。

(余分にとった水分は尿で排出されます) 暑いこの時期は
スキップに来る前もちゃんと水分を補給して、レッスンに参加
しよう！水筒も忘れないように！

スキップではエアコンのない体育施設もあるので、夏場は
ドライシャツを着るなどの工夫や、タオルも忘れないように。



【今月のメニュー】

- ☆幼児 : 【跳び箱】跳び箱の基礎を学ぶ！
【大縄】回ってる縄への入り込み跳び
- ☆小学生 : 【跳び箱】学校体育の高さを跳べるように練習！
【大縄】8の字跳びにチャレンジ！

