

放課後きらめきクラブ通信 11月号

南阿蘇西小学校

保護者様へ

寒い季節になりました。きらめき終了時はもう外は真っ暗です。お迎えの際はお気を付けてお越しください。また、体育館は冷えるので、子ども達に防寒着・体育館シューズを忘れずに持たせてください。宜しくお願い致します。

子ども達へ

忘れ物がないように、じぶんの持ち物をきちんとまとめておきましょう！ 帰る時には、もういちど、よくたしかめてから帰りましょう！

忘れ物が
増えています



寒さに強い体はどう作る？
「腸を温める」「自律神経を整える」



- *「腸」を温めることで自律神経を整える！
- *体の中から腸を温める食材と食べ方を意識しましょう！
- *腸の働き栄養を吸収し、免疫力を高める！



本格的な「冬」のシーズンがやってきます。子ども達が寒さに強い体作りできるよう、食事からサポートしていきたいものです。「腸」を温めて元気な体を維持するのが一番の方法です。11月～12月は気温がグンと下がり寒さが増すため、「腸を温める」ことで元気を維持し、ケガや風邪などの病気などに負けない体づくりを心がけましょう。腸を温めて腸内環境を良くすることは、自律神経のバランスを調整します。



～きらめきクラブのお約束～

- *前日に予定を確認し、忘れ物がないように準備しましょう！
- *必ず、運動の出来る服装、靴を準備しましょう！
- *16時30分に活動を始めますので準備しておきましょう！
- *初めのあいさつ、終わりのあいさつをきちんとしましょう！
- *指導者・サポーターのお話や指示をよく聞きましょう！
- *準備運動をしっかり行い、ケガのないようにしましょう！
- *みんなと仲良く楽しく活動しましょう！ケンカはしません！
- *準備や後片付け、掃除もみんなと協力して行いましょう！
- *お迎えが来たら「帰ります！」とサポーターに声かけし、名札を返してから帰りましょう。

～下校後は、各活動場所へ移動！～

- *文化活動は1F多目的室（囲碁）又は2F図書室で行います。下校後は、体育館または各部屋へ移動してください。
- *活動時間までは静かに宿題などして待ちましょう。また、縄跳びががんばり表を見ながら、どこまでできるかチャレンジしてみよう！



～保護者の方へのお願い（南西小）～

- ★月謝は、月初めの活動日に学校ではなくサポーターにお渡しください。後日、領収印を押してご返却いたします。
- ★お迎えは、児童昇降口までお願い致します！保護者駐車場から離れていますので、車の中で待たず、児童昇降口まで子ども達を迎えに来てください。その際、サポーターが確認をしますので、必ずお声掛けください。18時～18時30分までにお迎えをお願い致します。
- ★お休みや、お迎えが遅れる場合などは、学校ではなく、事務局またはサポーターにご連絡ください。（グループLINEでの連絡でもOKです）
- ★緊急連絡等は、グループLINEでご連絡いたします。
- ★またいつでもお時間ある時には、子ども達の様子を見にきてください。宜しくお願い致します。



10月のきらめき活動



囲碁



バドミントン



少林寺拳法



伝承あそび



11月 スケジュール表 南阿蘇西小学校

令和3年度「放課後きらめきクラブ」

活動日：火・木

活動時間：16:30~18:00（18:30保護者迎え終了）

活動場所：小学校体育館または運動場（文化活動は各教室）

日	月	火曜日の活動内容	水	木曜日の活動内容	金	土
	1	2 ショートテニス	3	4 囲碁 1F多目的室 ※水曜日日課15:15下校後、体育館へ	5	6
7	8	9 バドミントン	10	11 ゴールボール	12	13
14	15	16 お箏 体育館	17	18 お休み (学習発表会準備のため 活動場所使用不可)	19	20
21	22	23 勤労感謝の日	24	25 古典フラ	26	27
28	29	30 サーキット トレーニング				

持ち物

当日の活動内容を確認して、必要な持ち物や服装を準備をしてください

- ☐ 水筒
- ☐ マスク
- ☐ 体育館シューズと外履き
- ☐ きらめきTシャツまたは体操着



- ☐ 縄跳び（準備体操で必要）
- ☐ 防寒具（冬季）
- ☐ 絵画用着替え



※コロナの状況により、活動中止または延期になる場合があります。

※指導者の都合により活動内容の変更、または学校側の都合によりお休みになる場合があります

※集合時間＝16時30分 全員集まりしだい、活動開始します

※お休みをする場合は、クラブ事務局までご連絡ください（LINEでもOK）



NPO法人クラブ南阿蘇 事務局 0967-67-0182

藤本 090-5479-9074