

広報委員会だより1月号 (担当 清水)

2021年1月25日(月)

【寒さに負けない体づくり】

冬休みが終わり、寒さが厳しくなってきました。最近、雪が降ったり水たまりが凍ったりしています。水道の水は冷たいですが、手洗いうがいを心がけてコロナや風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。

1月から縄跳びと持久走がはじまりました。縄跳びでは、十分跳びや難しい技にチャレンジしてみてください。持久走では、より良いタイムを目指しましょう。

