

# 6月



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			大宮東: 子育てサロンハッピーバースデー 10:00~11:30	山宮: サロンなごみごきげんキッズ 10:00~11:30 根南: 根ねっ子サロン 9:30~11:45	芝川: 芝川すくすくクラブ 10:00~12:00	
7	8	9	10	11	12	13
	大宮東: 子育てサロン黒田 10:00~11:30	大宮土: まんのっぱらひよこクラブ 10:00~11:00 富丘: 子育てサロン「いーばしよ」 9:45~11:30	大宮東: 子育てサロンがくろくどう 10:00~11:30	袖野: すくすくサロンゆずっ子 10:00~11:30	芝川: 芝川すくすくクラブ 10:00~12:00 大宮土: ふれあいサロンどんぐり 9:30~11:30	
14	15	16	17	18	19	20
		根北: 子育てママのふれあいサロン 10:00~11:30 大宮西: 子育てサロン白尾 9:30~11:30	根南: 子育てサロンおつきい和 10:00~11:30	大宮: 子育てサロンしろやま 10:00~11:00 根南: 根ねっ子サロン 9:30~11:45	芝川: 芝川すくすくクラブ 10:00~12:00 北山: 子育てサロンきたやま 10:00~11:30	
21	22	23	24	25	26	27
	大宮東: 子育てサロン黒田 10:00~11:30 大宮東: 高原ちびっこすくすくサロン 10:00~11:30 上野: 上野っ子すくすくサロン 10:00~11:30	大宮東: 子育てサロンしあわせいちようこ 10:00~11:30	大宮東: 子育てサロンたなかっこ 10:00~11:30	富丘: ぽっかぽかサロンよどしっ子 10:00~11:30 上井出: 子育てサロンかみいで 10:00~11:45	芝川: 芝川すくすくクラブ 10:00~12:00	
28	29	30	 <div style="border: 2px dashed red; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>汗をかくことが、増えてくる季節ですね！ 水分補給を心がけましょう！ ※サロンにお出かけの際にもマイボトル持参で(*^_^*)</p> </div> 			
						

**元気に過ごそう**

こまめな水分補給！！  
水分補給には、ミネラルを含んだ飲み物が良いと言われていますが、大量に汗をかいたときなどは、スポーツドリンクのような塩分の含まれたものを補給しましょう。(ただし糖分も多いので飲みすぎ注意です。)

