



さむ きせつ しつない 寒い季節。室内でもできる運動にも挑戦してみよう！  
あなたはどれに挑戦してみたい？

☆ あしゆびじゃんけん

あし うら じゅうなんせい  
足の裏の柔軟性がつくよ！



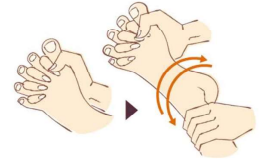
☆ あしくびまわし

あし こう じゅうなんせい  
足の甲の柔軟性がつくよ！

【回数】左右各5～10回ずつ

【やり方】

あし ゆび て ゆび く  
足の指と手の指を組み、ゆっくり  
あしくび まわ  
と足首を回します。



2024 年

12 月  
December

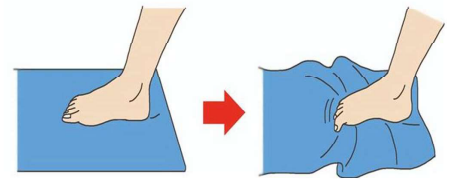
☆ タオルギャザー

あし うら きんにく  
足の裏の筋肉がつくよ！

【時間】2往復

【やり方】

ゆか  
床にフェイスタオルを  
ひろ あし ゆび ちから  
広げ、足の指の力だけを  
つか  
使って、しっかりとタオル  
たぐ よ  
を手繰り寄せます。



| 日                      | 月  | 火                  | 水  | 木       | 金  | 土          |
|------------------------|----|--------------------|----|---------|----|------------|
| 1                      | 2  | 3                  | 4  | 5       | 6  | 7          |
| 8                      | 9  | 10                 | 11 | 12      | 13 | 14 土曜授業    |
| 15 家庭の日<br>家庭教育フェスティバル | 16 | 17                 | 18 | 19 育児の日 | 20 | 21 青少年育成の日 |
| 22                     | 23 | 24 しゅうぎょうしき<br>終業式 | 25 | 26      | 27 | 28         |
| 29                     | 30 | 31                 | 1  | 2       | 3  | 4<br>      |

「ルールやマナー」を  
まも  
守るわたしたち



れい  
「礼」すると こころ  
心がぴしっと ひきしまる

うえむら ほ ほ  
永原小 1年 上村 穂々

こえ しあわ えがお わ  
声をかけ みんな 幸せ 笑顔の輪

すえはら こうき  
建昌小 4年 末原 康貴

えがお す ひとりひとり  
みんなが笑顔で過ごすためには、一人一人  
あいて おも たいせつ  
が相手を思いやることが大切。これも大切な  
ルールやマナーだよ！

山田小学校

はな て め  
話し手の目を  
み き  
見て聞く！



2025 年

1 月  
January



建昌小学校 はきものをそろえる



錦江小学校  
こうつうあんぜんきょうしつ  
交通安全教室

| 日               | 月       | 火  | 水                        | 木  | 金  | 土                     |
|-----------------|---------|----|--------------------------|----|----|-----------------------|
| 29<br>          | 30      | 31 | 1 元日                     | 2  | 3  | 4                     |
| 5               | 6       | 7  | 8 3学期スタート<br>始業式(しぎようしき) | 9  | 10 | 11 土曜授業               |
| 12              | 13 成人の日 | 14 | 15                       | 16 | 17 | 18 青少年育成の日<br>★ロボット講座 |
| 19 家庭の日<br>育児の日 | 20      | 21 | 22                       | 23 | 24 | 25 始良市駅伝競走大会          |
| 26              | 27      | 28 | 29                       | 30 | 31 | 1                     |







ささ  
支えられて生きていることに  
「感謝」するわたしたち



重富小学校 史跡巡り

錦江小学校 昔遊び



いよいよ、この学年が終わ  
るね。友達、先生、家族、地域  
の方など多くの人々の支えが  
あったよね。

あなたは、だれに、どんな  
「ありがとう」を伝えるかな？

2025 年  
3 月  
March



松原なぎさ小学校 見守り隊との交流



始良小学校 わがしづく たいけん  
和菓子作り体験

| 日       | 月                 | 火                  | 水                        | 木       | 金  | 土          |
|---------|-------------------|--------------------|--------------------------|---------|----|------------|
| 23      | 24                | 25                 | 26                       | 27      | 28 | 1          |
| 2       | 3                 | 4                  | 5                        | 6       | 7  | 8          |
| 9       | 10                | 11                 | 12                       | 13      | 14 | 15 青少年育成の日 |
| 16 家庭の日 | 17                | 18                 | 19 育児の日<br>そつえんしき<br>卒園式 | 20 春分の日 | 21 | 22         |
| 23      | 24 そつぎょうしき<br>卒業式 | 25 しゅうりょうしき<br>修了式 | 26                       | 27      | 28 | 29         |
| 30      | 31                | 1                  | 2                        | 3       | 4  |            |