



# ジュニア教室

## 6月から始まるよ

### もうすぐ会えるね！

みんなでももろう！4つのおやくそく

- ①手指のアルコールを消毒しよう
- ②マスクをしよう
- ③くっつかない
- ④近くで大声で話さない



## みんな～げんき？



みんな柔軟体操を毎日やっていますか？  
やってない人は、今日から毎日やりましょ  
う！岡田コーチは倒立(逆立ち)を1分間毎  
日やっていますよ！人が少ない公園や河  
川敷でトレーニングや宙返りの練習も行っ  
ています。みんなに会える日までパワー  
アップするので、みんなも今、出来ることを  
がんばろう！



榎根コーチ



皆さん元気に過ごしていますか？  
浅生コーチです。私の家にはエアロバイク  
があるのでテレビを観ながら運動していま  
す。思っているより疲れるのでいい運動に  
なります。皆さんも家で体動かしてま  
すか？あともう少しで会えるね。楽しみにし  
ています！



皆さん、お元気ですか？実村コーチ  
です。私は大学から「植物を育てる」  
という課題が出ました。写真に写っ  
ている植物の芽は朝顔です。植物を育  
ているのはとても久しぶりで、上手く  
育つか心配でしたがこんなにも大き  
くなりました！早くお花が咲くといい  
な～と思ひながら毎日水やりをして  
います。もう少しでみんなで会えると  
思うとワクワクします。早く元気なみ  
んなに会えることを楽しみにしてい  
ます！



田山コーチです！みなさん体調は  
どうですか？今はなかなか外に出  
ておもしろい気分転換することは  
出来ないですが、お家で今しかでき  
ないこと、そして色々なことに  
チャレンジしてください。コーチは  
お料理に挑戦中です！※写真は「  
カルボナーラ」です。みなさんの元  
気な姿を見れることを楽しみにし  
ています！