

# ひがし子育て広場通信

## 2025.春号



またに季節がやってきました！様々な行事も多くなり、忙いと思いきるか、  
毎日 元気に過ごして行きましょうね。



### ☆免疫カを上げよう☆

- 体温が1度下がると免疫カは30%下がるそうぞす。
- 免疫カアップの3つのポイント
- 1. 体温 36.5~37.0
- 2. 腸内環境を整える
- 3. 笑う (とりあえず笑ってみる)
- ◎ 腸内は質を含む食品、食物せんい、発酵食品 などバランス良く食べる



### 東図書館からのお知らせ

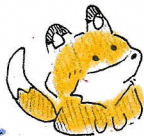
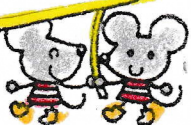


- おはなし会 ■ AM 10:30 - / 対象 3~7歳
- ・ 4月27日(日)
- ・ 5月25日(日)
- ・ 6月22日(日)
- ◎ 詳細は 東図書館にお問い合わせ下さい。

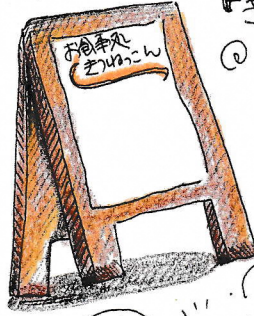
### 東文化センターから お知らせ(映画化)



- 4/19(土) 合同開講式・落語 10:00 - 11:30 (開講式+落語)
  - 5/3(土) みんな生きといる〜こつ目の誕生日〜
  - 5/5(月) おやこ季節のものづくり
- チケット、時間等は東文化センターへ  
お問い合わせ下さい。  
0248-34-1131



### きつねうち温泉



- (いつも美味しいメニューがある。『きつねうち温泉』さん。)
- ◎ 3月〜温泉施設内でマッサージが営業されています。気軽に訪ねる方は、ぜひ温泉さんにお尋ね下さい。
- テイクアウトできる食事もあり。
- 日替りメニュー・さっぱりメニュー・山菜とマゴロのそばと丼・スタミナ豚カツ定食・サバの塩焼き定食・サワリ〜いこし定食 等。
- 食料品の利用もOK。



### 4月〜6月の開所日(10:30~15:30)

| 4月 |             |  | 5月       |             |  | 6月               |             |
|----|-------------|--|----------|-------------|--|------------------|-------------|
| 月  | 木           |  | 月        | 木           |  | 月                | 木           |
|    | 3           |  |          | 1           |  | 2                | 5           |
| 7  | 10          |  | 5<br>お休み | 8           |  | 9<br>13:00~15:30 | 12          |
| 14 | 17<br>お誕生日会 |  | 12       | 15<br>お誕生日会 |  | 16               | 19<br>お誕生日会 |
| 21 | 24          |  | 19       | 22          |  | 23               | 26          |
| 28 |             |  | 26       | 29          |  | 30               |             |

5月は  
東文化センターで  
子どもの日のおまつりが  
あるとうぞろ？  
5月5日予定なので  
要チェックとうぞろ？

