

# 12月子育てサロン 生活リズムの大切さ



12月9日(火)に12月の子育てサロンがありました。生活リズムの作り方・整え方を天童市こども家庭センター・保健師さんよりお話を聞いていただきました。メディア時間の事など興味深く関心を持っていました。早めのうちに生活リズムを整え、元気いっぱい活動できるよう心掛けたいですね！