

令和元年  
(2019年)

# 保養のおさそい

info @ kakehashi.or.jp

① 7/25 木 ~ 8/8 木

## 佐呂間

(女満別空港から佐呂間)

ホラテアアさんによる  
楽しいカラオケあります。  
こま/ハウス

② 8/9 金 ~ 8/30 金

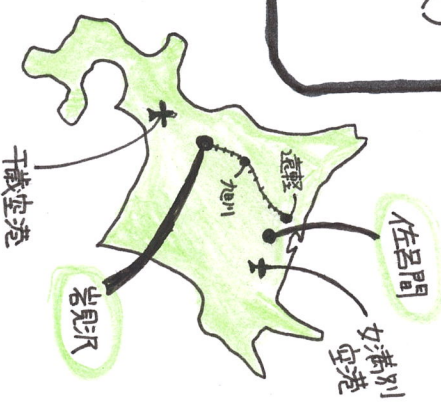
## 岩見沢

(千歳空港から岩見沢)

自主的なプログラムで  
自由に計画できます。

③ FREE

いっども  
(岩見沢)



費用徴収はありません。①+②の期間もできます。  
母子保養基本ですが、小4以上は子どもだけでも可。  
その他は相談ください。

## 食事



主食: 発酵玄米(手動炊き)

有機・無農薬野菜食材



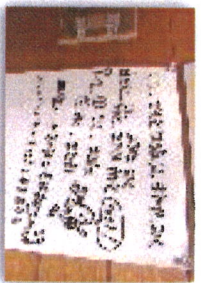
## 生活リズム



このリズムをつくるのが健康づくりには欠かせません。

7:00 8:00 朝食	10:00 おやつ	12:00 昼食	15:00 おやつ	17:00 夕食	20:00 ☆☆ ☆☆
--------------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-------------------

体をつかて遊ぶことも大切ですよ。



お問い合わせ チェルノブイリへのかけはし (011) 511-3680