

# 十分な休養で、心も体もリフレッシュ!!



家族団らんの時間を作ろう



ボランティア体験をしよう



自然に親しもう



週休日のうち、一日は

# 部活動休養日

# に充てよう!



しっかり体を休めよう



地域の活動に参加しよう



家の手伝いをしよう



1 週休日のうち、どちらか一日を休養日、家庭・地域で過ごす日とする

2 週に一日は、部活動休養日とする

(土・日が大会で休めない時は、平日に休養日を確保する)

