

\*。\*

～足腰・お腹周りに効くエクササイズ&山椒香るしらすチーズトースト～

\*。\*

まだ肌寒い日が続きますが、桃の節句も過ぎていよいよ春到来ですね！

と思ったら 20℃を超える日もあったり、はたまた雪が降ったりと・・・

心身ともに万全な状態で新しい年度を迎えられるように心がけたいですね！

□-----

【3月のエクササイズ】～足腰・お腹周りに効くエクササイズ（サイドレッグレイズ）～

足や腰、お腹周りに効き、股関節の柔軟性も高められるエクササイズですので、是非実践してみてください。

→エクササイズは[こちら](#) 

.....

【3月のレシピ】～山椒香るしらすチーズトースト～

今月は、簡単朝食レシピの“山椒香るしらすチーズトースト”です！

→コラムは[こちら](#)

※こちらのコラムは毎月内容が変わりますので、バックナンバーはご覧いただけません。

早めにご覧いただき、印刷等をおすすめします。

.....

■産婦人科医・小児科医によるオンライン相談窓口

→相談窓口の紹介や今月の LIVE 配信詳細は[こちら](#)

【今月の LIVE 配信予定】

■ 3/19(水) 11:00～11:30 頃

トイトレを科学する～正しいトイレトレーニングのススメ～

■ 3/26(水) 11:00～11:30 頃

もうすぐ保育園！家族と進める入園準備のポイントとは

※会員登録をするだけで、LIVE 配信動画の視聴も可能です。

■産婦人科医・小児科医の参考コラム ※一部抜粋

\*産婦人科オンライン

➢[産婦人科医が伝えたい「月経移動」の方法とその注意点](#)

➢[卒乳について知りたい時に読む記事 7 選！](#)

\*小児科オンライン

➢[足に紫のブツブツが…？！「IgA 血管炎」について](#)

➢[ステロイドの塗り薬。子どもにも使って大丈夫？ステロイドの「ランク・強さ」を紹介](#)

----- □