

第7号 平成30年10月5日 発行：明峰小学校区 家庭教育学級

子どもたちが楽しみにしていた運動会も無事に開催されましたね。
スポーツの秋、今度は私たちが健康講座に挑戦しましょう！



第6回講座 健康講座 肩こりセラピー（ヨガ）

〈日時〉 11月5日(月) AM 10:00～12:00
〈受付〉 AM 9:40～9:50
〈場所〉 プラタナス（南校舎2F）

〈内容〉 肩こりセラピー（ヨガ）



皆さんが想像するヨガとはちょっと違って、
肩、胸回り、首回りを緩ませて緊張を取り除く
ことを目標とする講座です。
先生の詳しい説明をききながら、日ごろ意識し
ていなかった筋肉や部位を動かして一緒にスッ
キリしましょう！

〈講師〉 yogacafe shizuku（ヨガカフェ しずく）主催
仲みちこ氏

〈持ち物〉 保護者用名札、上履き、筆記用具、飲み物、
動きやすい恰好、フェイスタオル、ヨガマット（バスタオル）、着替え

- ※ 前半 座学、後半 実践となります。
- ※ 靴下を脱いで、はだしでの実践となります。
- ※ 激しい運動や汗を沢山かくような内容ではありませんが、
気になる方は着替えをお持ちください。
- ※ 当日欠席、遅刻される方は、担当 杉本（090-2679-4120）まで
ご連絡ください。



第7回講座 スクラップブックング 日程決定!!

12月14日(金) 10:00～12:30 プラタナスにて

詳細は次号に掲載いたします

連絡袋の『第6回』講座の出席欄を確認の上、返却してください

～ 返却期限は 10月15日(月)です ～