

第4号 令和3年10月8日(金) 発行 : 明峰小学校区 家庭教育学級

第5回講座

「心と体を整えるボディワーク」



日 時: 11月19日(金)

受付 9:45 ~ 9:55

講座 10:00 ~ 12:00

場 所: 南校舎2階 多目的室(プラタナス)

職員玄関よりお入りください

内 容: 体のこわば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心と体を整えましょう。

講 師: yogacafe shizuku (ヨガカフェ しずく) 主催 仲 みちこさん

ヨガをはじめ様々なボディワークの指導者資格を取得。

認知症デイサービスでも相談員として活動中。(社会福祉士 介護支援専門員)

持ち物や服装:

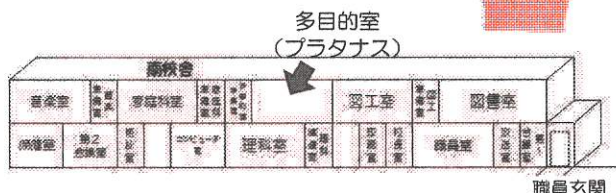
保護者用名札、筆記用具、上履き、マスク、

フェイスタオル、飲み物

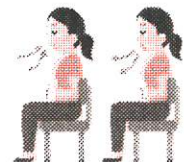
動きやすい恰好でお越しください

※ 前半 座学、後半 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。



職員玄関



次回講座のお知らせ

「1人1台コンピュータ(Chromebook)を知ろう」

～GIGAスクール構想@TOKOROZAWA～

12月7日(火) 10:00 ~ 12:00 場所: プラタナス 講師: 金井教頭

- ※ 学校の推奨する感染症対策に準じて、ソーシャル・ディスタンスを保ち、換気をしながら開催します。
- ※ 講座は写真撮影を行いますので、撮影に支障のある方はお申し出ください。
- ※ お子さんを連れて参加する場合は、お子さんから目を離さないようお願いいたします。
コロナウィルス感染予防のため託児スペースは設けておりません。
- ※ 当日朝は検温を行い、37.5℃以上、もしくは咳・鼻水などの風邪症状がある方は参加をご遠慮ください。
ご家族に同様な症状がある方も、参加をご遠慮ください。

第5回講座にご参加の方は、10月22日(金)までに下の出席票を担当の先生に提出してください。

家庭教育学級 第5回講座 出席票

家庭→担任→家庭教ポスト

参加者氏名

電話番号

お子さんの氏名

(年 組)

- ※ ご記入いただいた情報は、家庭教育学級の活動以外には使用いたしません、必要に応じて保健所等の公的機関に提供することがあります。