

ステップフォーラムのご案内

今年度、第5回ステップフォーラムのご案内をいたします。

今回はヨガ(ストレッチ体操)の石岡^{いしおか}麗貴^{れいき}先生による通年シリーズ(学期ごと)の第1回です。

テーマは「梅雨&夏を乗り切る生活術と体操方法」です。

石岡先生は『私たちは日ごろ、長い時間歩いたり、又しゃがんだり、下に座ることも少なくなったため、足の力が弱っています。その上、気温が不安定な所に新型インフルエンザ…ただでも、普通の風邪を引きやすいのに、ややこしい季節になりますよね。足腰をしっかりさせると肩の力は抜けてきます。』とおっしゃられています。もっと毎日を気持ち良く快適に過ごしてみませんか。

ストレッチ体操(ヨガ)と言うことでスペース的に限りがございます。先着順ですので、お申込みをお考えの方はお早めにお申込み下さい。

子育てで毎日バタバタと過ぎていく中、体の調子をベストに保つため自分自身のために少し時間をとってみませんか？

第5回 ステップフォーラム

「梅雨&夏を乗り切る生活術と体操方法」

講 師 (プロフィール)	石岡 ^{いしおか} 麗貴 ^{れいき} 先生 大学(19歳)の時からヨガを始めて27年。沖ヨガ本部道場(静岡県三島)“指導者育成コース・断食コース”に参加する。 現在、国際総合ヨガ日本協会・関西連合会の役員及び四段位。「ゆうゆうヨガ主宰」身体が本来持っている「身体能力」に気づき、それを伝えてゆきたいと努力されている。
日 時	6月14日(月) AM10:00~11:30
場 所	西須磨幼稚園 新館 2F
服 装	上:Tシャツ、トレーナーなど 下:ジャージなどウエストがゴムの長ズボン(ソックスを着用、ストッキングは不可)
持 ち 物	バスタオル1枚、タオル1枚 更衣する部屋をご用意いたします。(更衣される方は10:00までに更衣ください)
受 付 人 数	30名(電話予約制とさせていただきます。) 預かり保育あります。

参加希望の方は、6月3日(木) 10:30~ お電話にてお申し込み下さい。

その後担任へ申込書を提出下さい。

きりとり

お電話でお申し込み後この申込み用紙を担任へご提出ください

申 込 書

第5回 ステップフォーラム(6/14 ヨガ講習)に参加いたします。

ク ラ ス() 園 児 名()

参加者名() 預かり保育の有無 (有 ・ 無)

預かり保育の幼児名() (オ ヶ月)