

ステップフォーラムのご案内

今年度、第12回ステップフォーラムのご案内をいたします。

今回のヨガ(ストレッチ体操)のテーマは「冬の養生と引き締め体操」で、副題として～身体の冷えと乾燥に対処する方法と、身体引き締め体操～です。身体の冷えや乾燥に対する処置法を教えてください。

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。お早めにお申し込みください。

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12回 ステップフォーラム

「冬の養生と引き締め体操」

～身体の冷えと乾燥に対処する方法と、身体引き締め体操～

講 師 (プロフィール)	いしおか れいき 先生 石岡 麗貴 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	11月21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)
参 加 費	無 料
定 員	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、 <u>11月10日(木) 10:30～ お電話にてお申し込みください。</u> その後担任へ申込書を提出ください。

-----きりとり-----

申 込 書

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

第12回 ステップフォーラム(11/21 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() (才 ヶ月)