

令和元年9月12日

茨城キリスト教大学付属認定こども園せいじ園

家庭教育委員会

《家庭教育学級開催のお知らせ》

長かった夏休みも終わり、子供たちを迎え入れた園内は活気に満ち溢れています。猛暑に負けることなく、充実した夏休みを過ごされたのではないのでしょうか？

さて、第4回家庭教育学級を下記の日程で開催致します。今回のテーマは“夏の疲れを癒す！簡単セルフ整体”です。『暑さ寒さも彼岸まで』と言いますが、残暑が和らぐこの時期は夏の疲れが一気に出てきます。ご家庭でも簡単に出来るボディメンテ術を学びませんか？

締め切り：9月30日（月）

記

【日 時】10月16日（水） 10：00～11：30

【場 所】せいじ園 2階ホール

【内 容】「夏の疲れを癒す！簡単セルフ整体

～カラダもココロも軽くなるボディメンテ術～

【参加費】無料

【定 員】40名（先着順）

【持ち物】ヨガマット 又は バスタオル、飲み物

動きやすい格好でお越し下さい



【講師紹介】 渡邊 真里恵 先生



KONAMI スポーツ&ライフにてインストラクターとして3年ほど勤務し、妊娠・出産を機に退社。育児が少しずつ落ち着いていく中で、勉強・ボディワークを開始し、スポーツトレーナーと整体師の資格を取得。下の子が幼稚園に入ったタイミングで仕事を再開。現在はトレーニング指導や整体の他、ママの笑顔が増える「ココロとカラダのメンテ術」を伝えている。

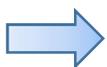
渡邊先生ブログ『ママの幸せ笑顔が増える♡「ココロとカラダのメンテ術」



【今回行うボディメンテ術について】

☞ 簡単な体操やほぐしを行い、

インナーマッスルとアウターマッスルのバランスを整えます



☞ 肩こりや腰痛が改善したり、カラダが軽くラクになります

☞ 自律神経やホルモンバランスが整い、ココロも軽くなります

子育てママはついつい自分を後回しにしていまいがちです。当日は自分へのご褒美として、簡単なワークでココロとカラダを整えていきましょう！

