



森のサロン Enjoy 講座

からだをほぐしてリフレッシュ ～バランスコーディネーション～

バランスコーディネーションは、簡単なストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしなどを組み合わせて、日常生活がよりよくすごせるようになることを目的にしています。今回のテーマは「身体を軽くする」。みなさん一緒にやってみませんか。

日程：2020年8月5日（水）

時間：10：00～11：30

※講座は10:30開始となります。

対象：0～3歳までのお子さんをもつご家族 8組（予約制）

場所：森のサロン（1号館2階次世代育成演習室）※親子同室

服装：動きやすい服装。素足で行うため、靴下を脱げる服装でいらしてください。

保護者の方はマスクの着用をお願い致します。

申し込みについて

受付期間：2020年7月13日（月）～7月29日（水）16：00まで

サロン内または下記までお電話にてお申込みください。

参加は先着順とさせていただきます。

☆サロン内の受付時間 / 10：00～12：00、13：30～16：00

※サロンのお休みの日を除く

《問い合わせ先》

Email：morinosalon@tokyo-kasei.ac.jp Tel：03-3961-6354

●キャンセルされる場合

8月4日(火)16時までにご連絡をお願いします。

●欠席される場合

いつでも結構ですのでご連絡をお願いします。

★大学の研究やパンフレット、イベントに、講座中にスタッフが撮影した写真・映像を資料として使用させていただきます。ご了承の上、ご参加ください。

★徒歩や自転車で来られる方のみのご参加をお願いいたします。



前回の様子



講師紹介 高瀬 みゆきさん

フリーフィットネスインストラクターとして活躍中。18歳と2歳のお子さんのお母さんでもあります。

講師からのコメント

自粛期間で凝り固まったからだ。のびのび動かして軽くしましょう！

森のサロン(板橋区地域子育て支援拠点事業)