



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：2022年9月16日（金）

時間：10：00～11：30

※講座は10:30開始となります。

対象：0～3歳親子 10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。

### 【お申し込みについて】

●受付期間：2022年9月2日（金）～9月15日（木）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。

Tel：03-3961-6354 参加は先着順とさせていただきます。

●お電話の受付時間：10：00～12：00、13：30～16：00 ※サロンのお休みの日を除く

●キャンセルされる場合：9月15日（木）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ご連絡をお願いします。

★講座中にスタッフが撮影した写真・映像を、大学の研究やパンフレット、森のサロンInstagramの資料として使用させていただきます。

★状況によって、講座が中止になることがあります。



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。20歳と4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〉

気軽にチャレンジしてみてくださいね