

on-line

体をほぐしてリフレッシュ

～バランスコーディネーション～

2020
6. 24 wed

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「肩まわりを軽くする」。みなさん一緒にやってみませんか。

時間：10：30～11：00

対象：森のサロン会員 0～3歳までのご家族 10組（予約制）

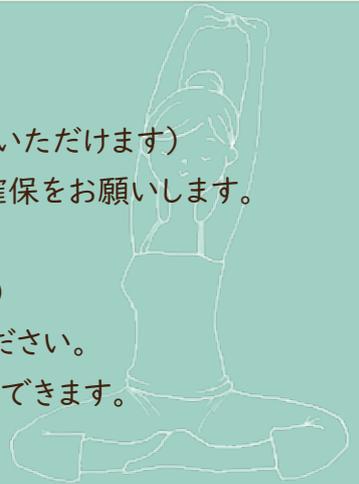
（ごきょうだい、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃんも一緒にご参加いただけます）

準備：体を動かしますので、両手を広げてもぶつからない程度のスペースの確保をお願いします。

参加方法：・ビデオ会議ツール Google meets を使用します。

（Google アカウント、安定したインターネット環境が必要となります。）

- ・参加当日の9：50頃までにご招待メールをお送りします。ご確認ください。
- ・イベント開始は10：30からですが、10：00からオンラインに参加できます。メール内の【ミーティングに参加】をクリックしてご参加ください。



☆スマートフォンでの参加について

- ・事前に無料版Google meetのインストールをお願いします。
- ・充電しておかれることをおすすめします。

☆パソコン・タブレットでの参加について

- ・カメラとスピーカー機能をONにしてご参加ください。
- ・Google Chromeで開くとつながりやすくなります。

申し込みについて

受付期間：2020年6月8日（月）～6月17日（水）15：00まで

申込方法：メールにてお申し込みください。

件名に【申し込み】体をほぐしてリフレッシュと明記したうえ

- ・会員番号（会員証のバーコード番号）
- ・参加される保護者の方とお子さまのお名前を明記して、下記アドレスにお送りください。

※参加が決定いたしましたら、メールにてご連絡いたします。

《 申し込み・問い合わせ先 》

東京家政大学 森のサロン

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

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肩。のびのび動かして軽くしましょう！

★まだまだ不慣れな状況で、音声の不具合や画像がつながりにくい場合がございます。

ご了承ください。あたたかい気持ちでご参加いただけたら嬉しいです。

★ビデオ通話中、録画機能は使用しないでください。

★お送りいただいたメールアドレスは、今回のイベントのみに使用致します。

森のサロン（板橋区地域子育て支援拠点事業）