

だるおもから抜け出そう！ 姿勢を整え体から元気になる体操

日々の子育て、人間関係
いろいろ悩みはあるけれど、
頭と心ばかり使って悩んでいたら
悪循環におちいりがち。
誰もが簡単にできる体操で、姿勢を
整え、気持ちを切り替えて、体の中
から元気を取り戻してみませんか。



令和元
(2019) 年 **10月4日(金)** **10:00～12:00**

講師	岩野 幸代 氏（健康運動実践指導者、スポーツトレーナー）		
会場	川崎市男女共同参画センター(すくらむ 21) 4階 多目的室		
対象	子育て中の親、テーマに関心のある方 (川崎市内在住・在勤・在学者優先)		持ち物 服装 ・ヨガマットまたはバスタオル ・筆記用具 ・水分補給の水 ・汗拭きタオル ・動きやすい服装
参加費	無料	定員 20名(先着)	
保育	あり 先着 10名	保育料:350円/1人(対象:1歳から就学前/10月1日(火)までに要予約) 保育持ち物:飲み物、おむつ、おやつ、ハンドタオル、ビニール袋、着替え※すべてに記名 当日の講座開始前に1階受付で手続き(「保育室利用連絡カード」の記入、保育料のお支払い)がごじます。 また、連絡カードはお子様の体温も記入いただけますので、可能な限りご家庭での検温をお願いいたします。 なお、連絡カードは、「すくらむ 21」HPからダウンロードし、事前に記入してお持ちいただいても結構です。(URLは裏面参照)	
申込方法	9月6日(金)午前9時より電話・FAX・ホームページにて受付。 会場および申込方法の詳細は、裏面をご覧ください。		
企画団体	自助グループ「ゆるりの会」について (女性限定のグループです) 活動内容:思春期・自立期の子どもを持つ母親及びOGの気持ちの分かち合いと元気回復のしゃべり場 活動日時:第1金曜日 10:00～12:00 (8月は夏休み、1月は第2金曜日) すくらむ 21にて		

講師プロフィール

岩野 幸代 氏

健康運動実践指導者、スポーツトレーナー

大学時代は、解剖学や運動動作学等を主に学び、人の身体の奥深さを知る。スポーツトレーナーの世界に魅力を感じ、アスリート選手の身体からたくさんのことを学ぶ。その後、都内フィットネスクラブにて、12年間運動指導に従事。結婚・出産を経て、職場復帰するも、痛みのある人は増え、健康な人が増えていない現実に疑問を持つ。自身の子育てを通して、未来を担う子ども世代の運動不足による発育や発達の問題にも直面。現在は、これら問題を解決に向けて ReMOVE stretch のスタッフとして活動中。

参加申込用紙 FAX : 044-813-0864

講座名	だるおもから抜け出そう！姿勢を整え体から元気になる体操 10/4（金）				
ふりがな 氏名	-----				
電話番号					
年代			お住まい の区	市内（ 区）	市外（ ）
保育の 希望	○を付けてください あり ・ なし	お子さんの なまえ	※ひらがなでご記入ください	お子さんの 年齢	歳 ヶ月
	・連絡カードはHPよりダウンロードできます。事前にご記入の上持参することも可能です。（アドレス下記参照） https://www.scrum21.or.jp/facility/childcare/				
本講座をどこで 知りましたか？	※例）高津市民館のチラシ				

【すくらむ21の取得個人情報の利用目的】必要に応じて、皆さまから情報を収集させていただく場合がございます。ただし個人を特定できる情報を、法令に基づくものを除き、本人の同意なく第三者へ提供することはありません。なお、外部委託する際には、個人情報保護水準を十分に満たしていることを条件に選定し、機密保持契約を締結した上で委託します。また、本人からの個人情報の利用目的の通知・開示・訂正・追加または削除・利用停止・消去及び第三者への提供の停止の要請があった場合には、当社で定める所定の手続きに則り速やかに対応いたします。

申込先

川崎市男女共同参画センター

〒213-0001（愛称：すくらむ21）

川崎市高津区溝口2-20-1

電話：044-813-0808

FAX：044-813-0864

URL：<https://www.scrum21.or.jp/>

スマートフォンでホームページから申込み場合はこちらのQRコードを読み取ってアクセスしてください。



すくらむ21

検索

会場までのアクセス

