

# 心と体をリフレッシュ

子育て真っ最中の皆さま、最近 おもいきり深呼吸 していますか？  
いつの間にか“からだと心のコリと疲れ”が溜まっていないでしょうか？  
プロの体操講師が、誰でもできる簡単ストレッチ法をご紹介します！  
お誘い合わせの上、お気軽にご参加下さい。皆さまのご参加をお待ちしています。

日時	2017年11月21日(火) 9:45 受付 10:00 開始 11:30 終了
会場	2階ホール
定員	25名(先着順に受付。定員になり次第締切らせて頂きますのでご了承下さい)
託児	無(お子さんをお連れの場合は、親子一緒に参加していただきます)
参加費	無料
持ち物	飲み物・汗拭きタオル・上靴(裸足可)・ヨガマット(バスタオル可)
服装	ズボン(動きやすい服装)

《講師》<sup>すぎおかよしあき</sup>杉岡嘉彰先生 ～ ジョイスportsクラブ代表

《プロフィール》 全日本学生新体操選手権大会優勝(昭和56・57・58年)  
全日本新体操選手権大会優勝(昭和58年)  
小学生の時から鉄棒が得意、中学生の時に徒手体操から器械体操に転向  
器械体操で豊田市大会優勝

◎大切にしていることは「勝つためには、負けないこと」

「一番になりたければ、なれるようにすること」

◎子ども時代は、近所の小さい仲間たちを集めて遊ぶ、面倒見の良いお兄ちゃん  
子ども好きな性格は、今も変わりません

## きりとりせん

名古屋柳城短期大学附属豊田幼稚園主催 2017 子育てセミナー③

### 申込書

\*各欄にご記入、あるいは、該当するものを○で囲んで下さい\*

申込締切 11月15日(水)

参加される方のお名前			
お子さんの所属	園児 ・ いちご組 ・ ぐるんぱ ・ その他		
連絡先		お住いの町	町

