

サンライフ袋井にて、令和5年7月から8月にかけて、下記の短期講座を予定しております。
皆様のご参加をお待ちしております!!

| 講座名 | 日 | 時間 | 定員 (先着順) | 受講料 (材料費含む) | 内容 |
|--|----------------------------------|-----------------|-------------------|----------------|--|
| 親子で背骨コン ディショニング (全4回) 対象：小学生 中学生 | 7月21日・28日 8月4日・18日 (全て金曜日) | 15:00~ 16:00 | 親子で 10組 20名 | 1組 2,000円 | 背骨の歪みに気づき、その原因を知り、大切な お子さんの背骨のセルフケア方法を親子で学 ぶ。(講師:山口紋子さん) 持ち物: ヨガマット、フェイスタオル、飲み物 |

夏休み集中講座

まんるい背中!!シャッキーン!!
きれいな背骨は運動・勉強が上手くいく秘訣

親子で背骨コンディショニング

お子さん・お孫さんの姿勢、気になりませんか？

- 食べる時の姿勢がすごく悪い
- スマホ・ゲーム姿勢が心配
- 身体を傾けて手や肘を椅子につきながら斜めで座ってる
- 外遊び・カラダを動かす時間が少ない 体力・気力がない
- 疲れた、だるい、腰・肩・膝が痛いということがある
- 姿勢正してもすぐ戻るし、自分で真っ直ぐ座る位置がわからない……
- 側弯症といわれた、猫背である



10年後 20年後... 大人になっても元気に運動や生活ができるように、背骨
の歪みに気づき、その原因を知り、大切なお子さんの背骨のセルフケア方法を
親子で学びませんか？ **世界でたった1つの大切なカラダ**大事にしたいです。

※対象：小学生～中学生 大人とペアでお申込下さい。

◆◇ 申し込みについて ◇◆

- 申込開始日：令和5年6月15日(木)から、
受付時間：午前9時～午後8時30分
- サンライフ袋井の受付まで直接、
もしくはお電話にてお申し込みください。
- 講座は先着順となります。定員に達し次第募集終了となります。



◆◇ サンライフ袋井 連絡先 ◇◆

電話：0538-43-5051 (毎月第4月曜日休館)
ホームページ：<https://sunlife-fukuroi.jp>

**6月15日(木)から、
申込開始です。**