

美浜区公民館講座第11号

館長：岡村悦子

親子ケア塾

講師

CHANGE YOUR LIFE

代表：照屋博之 氏 (理学療法士)

・親子で運動不足かも…
・楽しく身体を動かしたい
・スポーツをしているこどもの身体の
ケアをしてあげたい。

・スマホの使用時間が長い…
・最近首まわりが痛くなる。
・こどもの姿勢が気になる。

親子で一緒に

ストレッチ & マッサージをしよう♪

11/22
土曜日

美浜区公民館ホール

17:00-19:00

参加費
無料

定員
10組

動きやすい恰好・水筒・タオル・ヨガマット(親子で1枚)

※予約期間は11/1～11/20です。ただし、定員に達し代締め切らせていただきます。

申込先

美浜区公民館

☎926-5185

担当：ズケラン



講座で撮影した写真は、広報誌や生涯学習まつりで使用することがあります。

ご協力よろしくお願いします。