稲城市立公民館主催

一般教養講座(城山公民館　全３回講座)

保育付き

冬のガチガチ・不調をリセット！

自分でできる「ほぐし」ストレッチ

冬にこわばりやすい首・肩・胸をほぐしながら、呼吸とストレッチを通して自分の体と丁寧に向き合います。
自分で体調を整える習慣を身につけ、健康的な毎日を始めませんか。



【会　場】　城山文化センター
【時　間】　午前 10 時～正午（第１回は午前 10 時～11 時）
【対　象】　受講者　稲城市に在住・在勤・在学の方　15 人
（市外の方は空きがあった場合）
保　育　１歳以上～就学前の子ども　６人
（保育室で保育を行います）
【講　師】　ストレッチ講師　髙園　　百合香氏
【参加費】　無料（保育利用の場合はおやつ代として子ども一人につき１回 50 円）
【持ち物・服装】　大きめのバスタオル（またはヨガマット）、長めのフェイスタオル、飲み物、動きやすい服装
（お腹周りを締め付けないもの）
【申込方法】申込フォームにて受付（申込多数の場合は抽選）
【申込期限】令和８年 11 月 26 日（木）

申込フォーム

日程（曜日）	内　　容
12 月３日（木）	保育オリエンテーション（保育利用の方のみ）
12 月１０日（木）	基礎編：上半身を中心に「ほぐす」感覚と呼吸・姿勢を整える
12 月 17 日（木）	応用編：下半身・骨盤から全身のめぐりを良くし、セルフケアを定着させる



【問合せ先】
城山公民館　　電話　０４２－３７９－５４１１