

# 《第三弾》パパもママも学びたい！楽しみたい！ にしすな夜間塾～姿勢教室

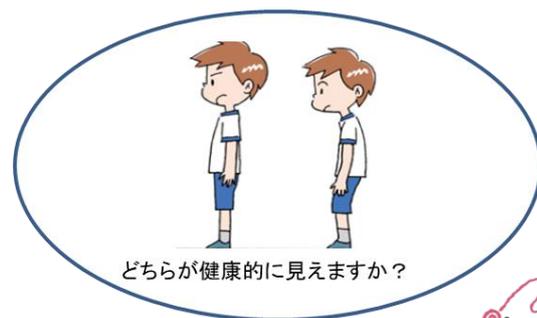
スマホ、携帯ゲームの普及による影響は、姿勢だけでなく身体の不調にもつながります。頭痛、肩こり、腰痛！の症状、姿勢の悪さが影響しています！姿勢を正すことにより、身体の不調も解消され、心も前向きになります。自称「身体オタク（?!）」の佐藤先生がお持ちの、骨格模型や資料を見ながら身体の仕組みの学習とストレッチをします。講習会の後、軽食を取りながらおしゃべり。同じ子育て中の西砂川地区の仲間を増やしましょう。

## 軽食付



## 見守り保育付

講座後に、参加者、お子さんと軽食を食べます。



どちらが健康的に見えますか？



### ☆ 当日の流れ ☆

保護者のみで参加できますが、是非、お子さんも一緒に参加して、家族みんなで良い姿勢に！  
参加されないお子さんは西砂児童館内で児童館スタッフが見守り保育をします。

【日時】 令和2年2月21日（金曜日）

午後6時30分～8時30分

【対象】 小中学生の子どもを持つ保護者

【会場】 西砂児童館 2階遊戯室

【講師】 佐藤 明子 さん

【費用】 大人 100円/子ども(小学生以下) 50円※軽食代

【持ち物】 筆記用具、タオル、飲み物

【定員】 15名（申込順）

【保育】 あり

【申込】 西砂学習館（☎042-531-0431）

2月3日（月曜日）午前8時30分より受付

会場は西砂児童館

申込は西砂学習館

イベント内容はウェブサイト「みんなの西砂川」でもご覧になれます！

【講師】

## 佐藤明子先生

健康運動指導士  
パーソナルトレーナー

【講師プロフィール】

東京女子体育大学出身  
都立北多摩看護専門学校非常勤講師



身体の仕組みを知れば、もっと日々の姿勢への意識が変わる。  
変われる可能性は誰もが持っている！  
体を育む「体育」を展開中。



**会場は  
西砂児童館です！**

**※児童館への自動車での来館はご遠慮ください。**

**申込み・問合せは西砂学習館まで  
☎042-531-0431**