

平成29年5月24日

保護者の皆様 地域の皆様

はすねだこども園
園長 川田 久美子
担当 佐野 有希

れんこんクラブのご案内

新緑の候、皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、早速ですが今年度もれんこんクラブを年間8回程度実施する予定でおります。

れんこんクラブとは…『地域に開かれたこども園を目指して、在・卒園児の保護者の皆さんや地域の方々が気軽に参加して頂けるふれあいの場です。れんこんは泥沼にじっと耐え、その後美しい花を咲かせます。私たちは、日々忙しい生活をしながらも、ひと時を楽しみ勇気づけあい、子育ての時期を支え合っていくことを目的とし、この意にちなんで“れんこんクラブ”と名付けています』

つきましては、第1回れんこんクラブは毎年恒例となっています、エアロビクスを行います。激しく動くのではなく、日頃あまり使っていない身体の筋を伸ばし、眠っている筋力を目覚めさせることで新陳代謝を良くします。これから薄着になる季節でもあり、シェイプアップしませんか。お友だちを誘ってご参加下さい。

記

夏に向けてシェイプアップ！夢のウエスト-3cm！

～簡単なエアロビクスで骨盤の歪みを矯正しましょう

忙しい日々の中でもお家で簡単に取り組みます～

- 1、日時 平成29年6月14日（水）10：00～11：30
- 2、場所 はすねだこども園 遊戯室 2F
- 3、講師 健康運動指導士 中原 今日子講師
- 4、内容 エアロビクス（簡単ヨガ・ブレスダイエット・骨盤矯正などを含みます）
- 5、対象 在園、卒園の保護者・地域の方・お知り合いの方どなたでも
- 6、持ち物 上靴・タオル・飲み物
ストレッチ（ヨガ）マットか座布団等（お家にあるものでしたら何でも結構です）

◆動きやすい服装でお越し下さい

脂肪燃焼のための有酸素運動として、エアロビクス（ビートに合わせて体を動かす）と、良いブレス（呼吸）を行うことでおなか周りの筋肉や骨格を整え、シェイプアップ効果を高めます。ご家庭でもお子さんと一緒にできるようなものも紹介して頂きます。幼稚園の保護者の方は、お迎えをかねて参加されてはいかがでしょうか。

参加希望の方は、申し込み書に記入の上、6月6日（火）までに園に提出して下さい。

なお、申し込み後、キャンセルされる場合は、園（電話：583-5230）まで連絡をお願いします。

キ・リ・ト・リ

れんこんクラブ参加申し込み書

<エアロビクス>

6月14日（水）

締め切り6/6

◆保護者参加者氏名（ ） ◆クラス名（ ） ◆園児氏名（ ）
◆連絡先（電話番号）（ ）

☆地域参加者氏名（ ）

☆地域及び所属名（ ） ☆連絡先・電話番号（ ）