

ライブ体操クラブ 健康セミナー

親子でベース作り

～ カラダを知る 骨編 ～

食育



＜ 第3回の講座は・・・ ＞

★身体の中のしくみについて

(講師：下村輝子)

- ① 食べた物でカラダはできている！
- ② 骨のおはなし



★運動について

(講師：河合素子)

- ① 親子ピラティス
- ② 親子ヨガ・棒ピクス
- ③ 親子で顔ヨガ・・・など

※ 運動のできる服装で
お越しください。

生涯
体育



☆日時：2019年 1月20日(日)
10:30～12:00

☆場所：ライブ体操クラブ 香芝校

☆参加費：親子 1組 ￥500-

※ 参加希望の方は、ご予約下さい。

(キャンセル返金はいたしません)

★受付開始：1月7日(月)
10:00～