

ママの

～平成 30 年度 静岡市協働パイロット事業～  
主催：NPO法人ピュアスポーツクラブ、共催：静岡市

# コアトレーニングで次世代美人！

◆お母さんはもちろん、幼児期で大切な子どもの姿勢・運動も学べる体験講座◆



バランスボール・ストレッチ運動・ヨガなどの様々な運動を楽しめる講座です！日頃運動不足だと感じている人、ストレス発散をしたいと思っている人、ぜひ一緒に体を動かしてみませんか？分かりやすいと好評の講師が楽しく運動を紹介しますので、運動が苦手な人でも、久しぶりに体を動かす人でも安心して受けることができます！また、子供の運動神経にかかわる「今の幼児期にやっておきたい運動のコツ」も紹介☆託児（希望者）もありますので、自分の身体に向き合い、楽しく体を動かしましょう！

日 時 ・ 会 場(希望日をお選びください)

①10月10日(水) 長崎新田スポーツ交流センター

②11月29日(木) 静岡市中央体育館

③H31年2月21日(木) 健康文化交流館来・て・こ

各回とも 10:30 ～ 11:30

(対 象):子育て中のお母さん

(定 員):各回 30 名 ※多数の場合は抽選

(受講料):500 円(1回分) ※託児料は別途徴収  
(託児料は無料になりました)

(講 師):NPO 法人ピュアスポーツクラブ 内川 麻衣子



詳細は裏面へ→



## 《申し込み方法》

☆この講座はお母さんのみ参加ができます。（お子さんと一緒に参加はできません）

☆参加は基本1人1会場です。参加希望者が多数の場合は抽選となります。受付の際、参加希望日の優先順位をつけてください。

☆メールにて受付します。「[purescmail@yahoo.co.jp](mailto:purescmail@yahoo.co.jp)」へ「参加希望日、参加者氏名、年齢、住所、連絡先、託児希望の方はお子さんの氏名・年齢（月齢）・性別」をご記入ください。

→申し込みを確認しましたら事務局から「申し込み受付完了のお知らせ」をメールします。このメールが2週間過ぎても届いていないようでしたらご連絡ください。

## 《申し込み締切日と参加決定のお知らせ》

講座開校日と会場	申し込み締切日	参加決定のお知らせ日
10月10日（水） 長崎新田スポーツ交流センター	9/24（月）	10/3（水）
11月29日（木） 静岡市中央体育館	11/13（火）	11/22（木）
H31年2月21日（木） 健康文化交流館来・て・こ	2/5（火）	2/14（木）

※定員に満たない場合はHPにて「参加者追加募集のお知らせ」を行います。

## 《託児について》

☆託児は生後6ヶ月～就学前のお子さんが対象です。

☆定員は10名です（受付先着順）

☆会費とは別に託児料1,000円がかかります（当日受付時徴収）**無料になりました！**



### ～講師 NPO 法人ピュアスポーツクラブ 内川 麻衣子氏 紹介～

3歳からダンスを始め、ジャズ、モダンダンス、バレエ、タップ、ヒップホップ、ヨガ、エアロビクス、親子ダンスなどの多様なダンスを専門としたダンサー、振付家です。

ジャズ・モダンダンス世界選手権大会日本代表の経歴を持ち、キッズ向けダンス指導のほか、勤労者向けのダンス、ヨガ、中高老年の健康体操教室、児童館や生涯学習センター、中学校、企業へのダンス講座の指導を行っています。

現在はピュアスポーツクラブのクラブマネージャーとして、事業企画等も行っています。

お問い合わせ：NPO 法人ピュアスポーツクラブ（総合型地域スポーツクラブとして活動中！詳しくはHPへ！）

HP <https://pure-photo.jimdo.com/> TEL 090-6615-1789