

# 夏休み体験week

子どもも大人も、楽しい夏休みを！in たたみサロン！  
開催場所は、すべてたたみサロンです

**予約制！**

## ★おやこで免疫力を高めるカラダづくり★

- 日時：8月 5日（水）10:15～12:15  
8月 19日（水）10:15～12:15
- 参加費：親子で1,000円（定員6～8名・先着順）
- 対象：小学生とその保護者。
- 講師：あんどうちかこ先生
- 内容：身体を整えるストレッチを中心に、少しお話を交えながら楽しく体験しよう♪
- 持ち物：筆記用具・動きやすい服装・お茶（飲み物）、タオルなど。

## ★免疫力を高めるカラダづくり～おとな編～★

- 日時：8月 5日（水）13:00～15:00  
8月 19日（水）13:00～15:00
- 参加費：1,000円（定員8名・先着順）
- 対象：子育て中の女性、年齢は問わず。
- 講師：あんどうちかこ先生
- 内容：身体を整えるストレッチを中心に、少しお話を交えながら楽しく体験しよう♪
- 持ち物：動きやすい服装・お茶（飲み物）、タオルなど。

※マスクを外して、ストレッチを行います。

### ☆あんどうちかこ先生のプロフィール☆

鍼灸師、ボディークアセラピスト、女性のからだを整える研究所代表理事。  
3人のお子さん(男1人女2人)のお母さんです！

## ★合気道を体験しよう！★

- 日時：8月 9日（日）①11:00～11:45 ★幼稚園年中～年長  
②13:00～14:15 ★小学生
- 対象：①幼稚園年中・年長。※親子でのご参加になります。（定員7組・先着順）  
②小学生。（定員10名・先着順）
- 参加費：親子1組500円 小学生1名500円
- 講師：入江康仁先生 入江美香子先生
- 内容：親子で合気道の体験講座を行います。
- 持ち物：動きやすい服装・お茶（飲み物）、タオルなど。

### ☆入江先生のプロフィール☆

合気道5段の入江先生は、京都市内、亀岡、城陽、東京などで教室をされています。  
当日はご夫婦で講師をさせていただきます。

**申込み方法：子育てを楽しむ会のHPの申込みフォームから。**

**※7月13日（月）10:00より、申込み開始。**