

(自主事業)

令和7年度「親子ヘッドネックケア」開催要項

趣 旨 子どもたちのスマートフォンやタブレットの使用時間が増加する影響から起こる、不眠や頭痛、首のこり。親子の触れ合いを通じて、子どもの心と身体の健やかな成長をサポートする自然療法的なヘッドケア。親子の触れ合いを通してコミュニケーションを促進し、リラックス効果が期待できる。

主 催 田辺中央体育館（有料公園施設等指定管理者）

日 程 全2回

月	日	曜 日	時 間
12	13		10：30～11：10
1	17	土	

場 所 田辺中央体育館 第1会議室

内 容 お子様の頭をやさしくケアしていきます。親子の触れ合いを通じて情緒が安定し、睡眠の質が高まりぐっすり眠れるケアです。

講 師 高橋 昌代 氏

（JADP ピラティスインストラクター 全米ヨガアライアンス 200H
シニアフィットネストレーナー (SFT)) 健美脚トレーナー

対 象 年中（令和2年4月2日～令和3年4月1日）～小学6年生と保護者

定 員 15組（定員を超えた場合、抽選を行うことがある。）

受 講 料 各回600円

申込方法 それぞれ開催日8日前まで。

1. ホームページの申込フォームから申し込み。（<https://kyotanabe-gym.jp>）
2. 直接来館し申し込み。（はがき持参）

そ の 他

- ・受講料は当日、体育館受付窓口で徴収。
(一旦納入された受講料は返金しない。)
- ・動きやすい服装と屋内シューズ、スポーツタオル、水分補給用の飲み物。
- ・受講者が少数の場合は教室の開催を中止することがある
- ・駐車場には限りがあるため、乗り合わせや公共交通機関を利用。

問 合 先 田辺中央体育館（有料公園施設等指定管理者）

電話 (0774) 62-1501 FAX (0774) 62-1534

〒610-0331 京都府京田辺市田辺丸山19番地

MAIL sec@kyotanabe-gym.jp