

(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1回

月	日	曜 日	時 間
3	28	土	16:15～16:55

- 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 600円
- 申込方法 3月20日（祝）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