

# 五感を刺激して、

# リフレッシュピラティス!!

コロナウイルスの影響で外に出にくくなったり、運動不足になっていませんか？季節を感じにくくなったり、体を使う機会も減りました。そうすると、体のコリだけでなく、心もふさがちになります。

外に出て行うことで、呼吸がしやすく、五感を刺激してよりリラックスした状態で体を整えていきます。簡単なストレッチや呼吸と自重を利用して動くピラティスで、ハリコリ知らずの体と心を目指しましょう！！

講師 高橋 美樹（理学療法士／ピラティスインストラクター）

日時 第1回：2021年6月19日（土）10：00～11：30

第2回：2021年9月25日（土）10：00～11：30

受講料 1回 1,000円

会場 植草学園大学／植草学園短期大学 小倉キャンパス 共生の森 中庭

千葉県若葉区小倉町1639番3（千葉都市モノレール“千城台北”駅より徒歩15分）

（雨天時は学内のスタジオで開催します）

託児サービス ピラティス参加中、お子様をお預かりします。お申込み時にお子様の年齢をお知らせください。

申し込み先FAX 043-233-9088

公開講座2021申込書

ふりがな					
お名前	姓		名		
お申込み希望日に☑	6/19(土)		9/25(土)		託児サービス利用希望 有 ・ 無
ご住所	〒				
電話番号	— —		□自宅 □勤務先 □FAX兼用 □その他		
緊急連絡先	— —		□携帯 □勤務先 □その他 突然の休講などのお知らせの際に、連絡のとれる番号を記入ください		
メールアドレス (受講決定通知や受講案内等をお送りします)	@				

\*受講申込の際に登録された個人情報については、注意をもって管理し、講座の円滑な運営のために利用します。

登録された個人情報に基づき、植草学園大学・短期大学から講座開催等のご案内をすることがあります。



発達教育学部発達支援教育学科 (定員140名)

【取得可能免許・資格】

- ・小学校教諭一種 ・特別支援学校教諭一種
- ・幼稚園教諭一種 ・保育士 他

保健医療学部リハビリテーション学科

理学療法学専攻 (定員40名)

【取得可能資格】

- ・理学療法士国家試験受験資格

作業療法学専攻 (定員40名)

【取得可能資格】・作業療法士国家試験受験資格



こども未来学科 (定員100名)

【取得可能免許・資格】

- ・保育士 ・社会福祉主事任用資格
- ・幼稚園教諭二種 ・特別支援学校教諭二種 他

専攻科特別支援教育専攻〈1年課程〉 (定員30名)

【取得可能免許】・特別支援学校教諭二種

本講座に関するお問い合わせ

- ・植草学園大学「公開講座」係Tel: 043-233-9187

(平日9:00~17:00)



◀◀◀ 詳細は植草学園大学・短期大学  
ホームページまで!



講座当日は、動きやすい服装・運動靴でおこしてください。