

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 2021年9月25日（土）10：00～11：30

受講料 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
千葉市若葉区小倉町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。



☎ お申込みは、
裏面申込書FAXまたは
本学ホームページ
申込フォームまで！

申し込み先FAX 043-233-9088

公開講座2021申込書

講座名：五感を刺激して、リフレッシュピラティス!!

ふりがな							
お名前	姓			名			
託児サービス 利用希望	有		無		お子様年齢	歳 月	
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。



植草学園大学

UEKUSA GAKUEN UNIVERSITY



植草学園短期大学

UEKUSA GAKUEN JUNIOR COLLEGE

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。