

令和元年9月19日

PTA会員の皆さま

大和市立南林間中学校PTA
会 長 大道 淳
成人厚生委員長 清水 美穂

講習会のお知らせ

秋冷の候、会員の皆さまにおかれましてはいかにお過ごしでしょうか。

この度、成人厚生委員会では、講習会を開催することとなりました。

講習内容は、「姿勢改善エクササイズ」です。ご多忙とは思いますが、多くの方のご参加をお待ちしております。

- <テーマ> 『姿勢改善エクササイズ』
- <日 時> 11月16日(土) 13:30~14:45 (開場13:15)
- <場 所> 南林間中学校 3F視聴覚室
- <持 物> 大きめのバスタオル・室内シューズ・汗拭きタオル・外履きを入れる袋・飲み物
- <服 装> 動きやすい軽装・上着(寒さ対策)
- <講 師> SATO(鈴木 知子)さん

※参加される方は、申込書を10月4日(金)までに、担任の先生に提出してください。

※参加費は無料です。

※お申込み人数が多い場合は、抽選となりますのでご了承ください。

姿勢改善エクササイズとは

スマホ猫背、肩、首コリ、腰痛等、忙しい生活の中で正しい姿勢を保つのは難しいですね。

姿勢改善エクササイズでは、正しい姿勢を知るために、1人ずつ姿勢チェック、動作チェック、ウォーキングチェックを行い、改善するためのボディメイクアドバイスと簡単なエクササイズを行います。

講師：プロフィール

湘南・横浜エリアを中心にフリーフィットネスインストラクターとして活動中。

【専門カテゴリー】
ダンスエクササイズ
ピラティス・ヨガ
骨盤調整・筋膜リリース



.....切り取り線.....

参加申込書

11月16日(土)の講習会に参加いたします。

生徒名 _____ : _____ 年 _____ 組 _____

参加者氏名 _____ :

提出締切：10月4日(金)成人・厚生委員会