PTA会員の皆さま

大和市立南林間中学校 P T A 会 長 望月 保志 成人厚生委員長 髙橋 輝美

講習会のお知らせ

錦秋の候、会員の皆さまにおかれましてはいかが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、「上半身のストレッチ」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。

〈日 時〉 12月2日(土) 10:00~11:00(開場9:45)

<場 所> 南林間中学校 3F視聴覚室

<持物> 室内履き・外履きを入れる袋・飲み物

<服 装> 動きやすい服装・上着(寒さ対策)

<講 師> 柔道整復師 林 昌弘さん

- ※参加される方は、申込書を<u>11月9日(木)まで</u>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。
- ※発熱等、体調が優れない場合はご来校はご遠慮ください。

上半身のストレッチ

スマホ猫背、肩、首等、日々の忙しい生活の中でコリ を感じていませんか。

座ったままで出来る簡単ストレッチで肩、首、肩甲骨、 上半身にスッキリ効果あり! 講師:プロフィール

国家資格師【柔道整復師】 中央林間整骨院で6年間勤務 (後半4年間は院長を経験) その後、独立し『Re:PLUS』を開業。

・・・・・・・・・・・・・・・切り取り線・・・・・・・・・・・・・・・

参加申込書

12月2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:11月9日(木) 成人・厚生委員会