

平成28年9月20日

PTA会員様

愛知県立春日井東高等学校  
PTA会長 幸田 律  
保健厚生委員長 猪上 美保  
校 長 江口 誠二

健康講座 「疲労回復のヨガ」のご案内

向暑の候、会員の皆様にはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、PTA 保健厚生部では、毎年健康保健をテーマに講習会を開催しています。今年は、本校のPTA 会員の方を講師にお招きし、下記のとおり健康講座『疲労回復のヨガ』を企画しました。

日常の、ちょっとした動きを意識する、疲れた体を自分でケアするヨガと一緒に学びませんか？  
ご多忙中とは存じますが、お誘い合わせの上、ご参加くださいますようご案内申し上げます。

記

- 1 日 時 平成28年11月24日（木）16:00～16:50
- 2 場 所 愛知県立春日井東高等学校（武道場）
- 3 募集人数 30名
- 4 講習費 無 料
- 5 申し込み 申込書にご記入の上、10月11日（火）までにお子様から担任にご提出ください。
- 6 講 師 葛谷 ほなみ 氏
- 7 その他  
服装 膝や肘の曲げ伸ばしができる服装（ジャージなど）  
持ち物 長タオル または ヒモ（長さは上肢を上にはひろげ、持てる長さ）  
ヨガマット（ある人のみ）  
保温用の膝掛け（フリース素材など）

連絡先 春日井東高等学校 保健厚生担当 中野 雅子  
TEL 0568-88-4801

----- きりとりせん -----

健康講座『疲労回復のヨガ』 申込書

平成28年 月 日

参加者（保護者）氏名 ( )  
( 年 組 番 生徒氏名 )