

平成24年10月29日

P T A 会 員 各 位

高森台中学校 PTA会長 遠藤 広康
ふれあい教育セミナー委員長 久野 広子

ふれあい教育セミナー

骨盤エクササイズ



子供たちは、体育祭では、運動に応援に頑張り、高森祭では、合唱コンクールで精一杯歌いました。食欲の秋、おいしい食べ物がたくさんあります。お腹(?)を気にしないでおいしく食べるには、運動が一番! さあ、子供たちに負けないで運動しましょう!

そこで、ふれあい教育セミナー第6弾は、骨盤エクササイズインストラクター 稲川 聡子先生による「骨盤エクササイズ」を企画しました。

骨盤がずれると内臓や生殖器に悪い影響を与え、便秘や下痢を起こしたり、ゆがみは、血行不良や冷え症の原因にもなります。骨盤を整え、健康とメリハリボディを手に入れましょう!



日時	11月 9日(金) 10時45分～
場所	高森台中学校北館4F 第2音楽室
持ち物	スリッパ・飲み物(お茶・水)・タオル ヨガマット(or バスタオル)
	運動ができる服装
講師	稲川 聡子先生

稲川聡子先生のプロフィール

スポーツクラブで12年間勤務後、フリーのインストラクターになる。
現在は、ヨガ、コンディショニング、骨盤エクササイズ、エアロビクス等の指導にあたる。

次回のふれあいセミナーは、
来年の2月8日(金)
「おいしいコーヒーの淹れ方」を企画しています。



☆参加をご希望の方は、下記の申込書に必要事項をご記入の上、担任の先生までご提出ください。



「骨盤エクササイズ」参加申込書

年 組	生徒氏名	()
	参加者氏名	()

☆お申込みは、11月6日(火)までをお願いします。