

平成 22 年 5 月 24 日

柏原中ふれあい教育セミナー会員 様

柏原中学校ふれあい教育セミナー委員会
委員長 山下 哲 司
柏 原 中 学 校 P T A 研 修 部

平成 22 年度 第 1 回ふれあい教育セミナー
柏原中学校ブロック公開講座

『からだを知ろう』

青葉目にしみる頃、皆様には、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、毎日の家事や無意識についてしまった「くせ」などで、私たちのからだは知らないうちにゆがんでしまっています。肩こり、腰痛などの不調もそんなことが原因で起こったりします。そこで、第 1 回ふれあい教育セミナー（柏原中学校ブロック公開講座）に参加して、からだのゆがみを治しきれいなからだにリセットしてみませんか。

記

1 日 時 平成 22 年 6 月 11 日（金）
10：00～12：00(予定)

2 内 容 骨盤矯正体操

3 場 所 柏原中学校武道場

4 講 師 エアロビクスインストラクター、パーソナルトレーナー
榎本 加代子先生

5 その他

- ・ 持ち物は、筆記用具、バスタオル(ヨガマットのある人はヨガマット)、小さいタオル、水等(水分補給のため)
- ・ 南門は閉鎖してあります。正門をご利用ください。
- ・ 参加票に必要事項をご記入の上、6 月 2 日（水）までに担任の先生を通して教頭先生までご提出ください。



キ リ ト リ

＜第 1 回ふれあい教育セミナー(柏原中ブロック公開講座)参加票＞

セミナーに ☒ 参加します ☐ 参加しません (どちらかに○をおつけください。)

氏 名
