

令和元年 10 月 15 日

PTA 会員 様

鷹来小学校PTA会長 堀尾 祐介
鷹来小学校長 土井 一信
鷹来小学校PTA研修部長 早川 博子

ふれあい教育セミナー開催のご案内

骨盤調整ヨガでリフレッシュ

秋涼の候、会員の皆様にはご健勝のこととおよろこび申し上げます。日頃は鷹来小PTAの活動に深いご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、昨年に続き、ふれあい教育セミナーとして、骨盤調整ヨガセミナーを企画しました。

骨盤が歪むと血流やリンパの流れが滞り、肩こりや腰痛の原因にもなります。レッスンでは深い呼吸を意識しながら骨盤回りを柔軟にし、カラダを整えていきます。初めての方でもご参加いただける内容です。日頃の疲れをヨガでスッキリしていきましょう。お子さんと一緒でも大丈夫です。皆様のご参加をお待ちしております。

参加を希望される方は申し込み票にご記入いただき 11 月15日(金)までに担任の先生へ提出してください。

記

- 1 日 時 令和元年 11 月27日(水) 10:00～11:15
受付 9:45～
- 2 場 所 鷹来小学校 体育館
- 3 内 容 「骨盤調整ヨガ」
- 4 講 師 小山 由恵 先生(厚生労働省認可生活総合ヨガインストラクター)
※ 春日井市の市民講座や市内公民館での女性向けヨガや子連れヨガ
シニアヨガ他、ヨガスタジオでもレッスンをされています。
- 5 持ち物 ヨガマットまたは、ご自身の体よりも大きめのバスタオル
飲み物、汗拭きタオル
ゆったりとしたズボンで動きやすい服装でお越しください。
- 6 その他 駐車場がありませんので、自家用車でのご来校はご遠慮ください。

<キ リ ト リ>

令和元年度ふれあい教育セミナー「骨盤調整ヨガ教室」(11/27) 申込票

| | | | | |
|------|----|------|---|---|
| 参加者名 | 電話 | 児童氏名 | 年 | 組 |
| | | | | |

11月15日(金) 〆切