

令和2年10月吉日

日進西中学校PTA会員の皆様

日進西中学校PTA会長 長谷川 哲也
同 研修委員長 服部 裕美

令和2年度 第2回PTA研修会のお知らせ

紅葉の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。
日頃はPTA活動にご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。
この度、今年度第2回のPTA研修会を下記のとおり実施いたしますのでご案内申し上げます。

「全身を調えるヨガ」 ～心と体のセルフケア～

講師 鶴田 暁子 先生（ヨガインストラクター）



ヨガは「調身・調息・調心」体と呼吸と心を調えます。

肩こり・腰痛などの体の不調や、イライラや不安といった心の不調を解消します。

生活の中で簡単にできるヨガのポーズや呼吸法をお伝えします。

- 1 日時 令和2年11月24日（火） 午前10時30分～11時30分頃
- 2 場所 日進西中学校 武道場
- 3 参加費 無料
- 4 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル 汗拭きタオル 飲み物
※マスクを着用し、運動ができる服装でお越しください。
- 5 申込方法 下の点線（……………）部分から下を切り取り、必要事項を記入してお子様を通じて担任の先生にご提出ください。
- 6 申込期限 令和2年10月23日（金）※厳守をお願いいたします。
- 7 その他 定員（20名）を超える申込があった場合は、厳正な抽選を行います。11/10頃に参加の可否についてお子様を通じてご連絡します。お手元に届かない場合は、学校までご連絡ください。

※ 今後の感染拡大状況により、講座内容の変更もしくは中止もありますことをご了承ください。

以上

きりとりせん

令和2年度 第2回PTA研修会 参加申込書

参加者氏名 _____ 長子生徒氏名 _____ （ 年 組）