

2018（平成30）年10月17日

P T A 会員の皆さまへ

伊丹市立伊丹高等学校
P T A 会長 亀島博美
厚生部部長 田中裕子

ヨガ講習会のご案内

秋涼の候、皆さまいかがお過ごしでしょうか。日頃よりP T A活動にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。

さて、昨年度大好評であったヨガ講習会を本年度も開催することになりました。昨年度に引き続き、櫛間真寿美（くしますみ）様を講師にお迎えします。体が重い・気力が落ちていると感じている方、心と身体のバランスがくずれの前にリセットしませんか？リンパマッサージや呼吸を取り入れて行いますのでヨガをしたことのない方でも大丈夫です。

会員の皆さまの多数のご参加をお待ちしております。

日 時 平成30年12月3日（月） 午前 10:00～12:00

受 付 午前 9:40～

場 所 柔道場

定 員 30名 ※定員になり次第、締め切らせて頂きます。

持ち物 バスタオル（ヨガマットがある方はお持ちください。）

水分・汗拭きタオル・フリース（冷え対策で寝転んだ時に被ります）・動きやすい服装

**ヨガは空腹のほうが効果があるそうなので朝食を抜いてこられる事をお勧めします。
朝食を抜けない方は朝8時までに済ませて来てください。**

参加費 無料

申込方法 11月1日（木）までにP T A箱（P T A室前・職員室前）に申込書を入れてください。
学校に直接F A X（072-777-8640）でも受付しております。

※F A Xされる方はこの用紙を切り取らず送信してください。

※申込後の取り消しは出来ませんのでご了承ください。

※参加はP T A会員のみとさせていただきます。

*「あて布回収」については老人ホーム寄贈のため他P T A行事でも随時受け付けをしています。

.....切取線.....

提出締切日11月1日（木）

P T A 宛（厚生部）

[ヨガ講習会 参加申込書]

参加者名 _____

_____ 年 _____ 組 _____ 生徒名 _____