

PTA 会員の皆様へ



平成29年9月15日
十文字中学・高等学校
PTA 会長 半澤 有子
保健部部长 加藤 祥子
学 校 長 橋本ヒロ子

PTA保健部主催の講習会 『フラダンスで心も体もリフレッシュ ～あなたも素敵なフラガール～』



朝夕はめっきり涼しくなり、秋の気配が感じられるようになりました。皆様には、お健やかに過ごしのことと存じます。

さて、今年もPTA 保健部主催の講習会を開催致します。今年度は、「フラダンス」を体験していただきたいと思います。

「フラダンス」は、ハワイアンミュージックに乗って、ゆったりと優雅なイメージですが、実は意外と基礎代謝が上がるダンスなのです。ですので、ダイエットや美肌効果があるようです。その他にも、脳を活性化したり、姿勢がよくなったり、リラクゼーション効果があったりと、いいことづくしです。是非ご一緒に、南国気分で日頃の疲れやストレスを発散してみませんか？

ご多用のこととは存じますが、皆様お誘いあわせのうえ奮ってご参加下さい。

記

日 時：平成29年10月14日(土) 受付13:00～
講習会13:30～15:00

場 所：新館1F 多目的ホール

申込締切日：平成29年9月30日(土)

持 ち 物：動きやすい服装、タオル、パレオなどのような腰に巻ける布(お持ちであれば) 水分(500mlのお茶は配布予定)、ネームホルダー、上履き、筆記用具

講 師：内田宗子先生 フィットネスHULAインストラクター



キリトリせん

<PTA保健部の講習会 参加申込書>

参加者氏名 _____

中・高 _____年 _____組 _____番

生徒氏名 _____

*参加の申込みは、9月30日(土)までに中学・高校職員室前の回収用封筒へお入れ下さい。