

PTA 会員の皆様へ



令和元年9月12日  
十文字中学・高等学校  
PTA 会長 大内 利明  
保健部部长 松本知都子  
学 校 長 橋本ヒロ子

## PTA保健部主催の講習会

### 『 リラックスyoga 』 ～しなやかな動きと ゆっくりとした呼吸で 輝く女性に～

夜になると鈴虫の声がどこからともなく聞こえ、少し秋の気配を感じる季節となりました。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。今年は「yoga(ヨガ)」体験を企画致しました。

「yoga(ヨガ)」は、今から4500年前にインダス文明から始まったとされています。現在では、女性を中心として、美しいボディラインをつくることや若々しく健康を保つための美容や健康によるエクササイズとして人気があります。医療の現場でも、予防医学として取り入れられております。ぜひ、この機会に体験してみませんか？日頃の疲れやストレスが発散し、輝く女性になりませんか。

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： 令和元年10月19日(土) 受付13:00～  
講習会13:30～15:00

場 所： 新館4階 和室

申込締切日： 令和元年9月30日(月)

持 ち 物： 動きやすい服装、フェイスタオル2枚、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 SPJ Power YOGA Advanced 認定インストラクター  
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(月)までに中学・高校職員室前の回収用封筒へお入れ下さい。