

木曾川中学校 PTA 会員の皆様

木曾川中学校 PTA 会長 蜂須賀 元文
PTA 文化部 志野 孝子

PTA『バランスボールエクササイズ講座』参加者募集のご案内

新緑の候、会員の皆様には益々のご清祥のこととお慶び申し上げます。日頃は、本校の PTA 活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

今回 PTA 文化部では、下記のように「バランスボールエクササイズ講座」を開催致します。コロナ禍の制限された生活から解放された今、皆さんと一緒に楽しく運動をしてみませんか？バランスボールを使うことで基礎代謝が向上し、ダイエット効果もあると言われています。素敵な講師の先生をお招きして講座を行います。

参加を希望される方は、下記の参加申込書に必要事項をご記入の上、お子様を通じて学校へご提出下さいますようお願い申し上げます。たくさんの方のご参加をお待ちしております。

記

- 1 日時 令和 6 年 6 月 19 日(水)
13:30~15:00 受付 13:15~
- 2 会場 木曾川中学校 体育館
- 3 内容 バランスボールを使ったエクササイズ
- 4 講師 小島 佑宇子先生
- 5 持ち物 動きやすい服装（半袖をお勧めします）・飲料・汗拭きタオル
*床に寝転がるため、気になる方はヨガマットまたはバスタオルをご持参下さい。
*裸足で行います。裸足に抵抗のある方は、室内シューズまたは滑り止め靴下をご持参下さい。
- 6 人数 約 20 名
- 7 備考 感染症等の拡大状況によって、内容の変更や中止をする場合がありますので、ご理解とご協力をお願い致します。



き り と り

PTA「バランスボールエクササイズ講座」参加申込書

PTA 会員のお名前	お子様（長子）の学年・組・名前	電話番号
	年 組	

*お子様を通じて、担任の先生へご提出ください。（担任→教務主任）

*文化部の方もご提出をお願いします。（PTA 評議員お名前）

出席 ・ 欠席

締切日 5 月 27 日(月)