令和元年６月２４日

全日制・定時制　PTA会員　各位

北海道旭川東高等学校PTA

会　　　長　村井　為敦

教養委員長　矢萩 　恵

**第１回PTA教養講座**

**「柔道整復師に学ぶセルフメンテナンス～負けない体をつくるストレッチ～」のご案内**

初夏の候 皆様にはますますご清祥のこととお喜び申し上げます。また、日頃よりＰＴＡ活動にご理解とご協力を賜り厚く感謝申し上げます。

さて、今年度の第１回目ＰＴＡ教養講座は、うさぎ整骨院院長で東高野球部コーチ兼トレーナーの重原司さんをお迎えして、次のとおり開催します。

今回の講座は、PTA会員と在校する東高生が参加できる講座です。皆様お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

なお、東高生の参加は保護者又は保護者に代わる責任の持てる方が同伴の場合のみ可能とさせていただきますので、ご理解くださいますようお願いいたします。

肩こりや腰痛の改善、スポーツによるけがの予防などに効果のあるストレッチをご紹介します。

ご紹介するストレッチは、ご自宅で毎日続けることができる簡単なものばかり。お父さん、お母さんが参加して、お子さんに教えることもできます。

ぜひご参加いただき、仕事や家事、勉強、部活動で疲れた体のメンテナンスに、けがをしない体づくりにお役立てください！

１.日　時　　　令和元年７月１９日（金）　　19時～20時30分　（18時30分開場）

講師の重原さんは東高野球部OB

(57期)です。

２.会　場　　　旭川東高等学校体育館（生徒玄関からお入りください。）

３.服　装　　　動きやすい服装

４.持ち物　　　ヨガマット又は大判バスタオル・上靴・飲み物

５.費　用　　　無料

６.申　込　　　７月1１日（木）までにＨＲ担任に申込書をご提出ください。

　　　　　　（FAXでの申し込みも可。切り取らずに０１６６－２３－２６２３に送信してください。）

７.その他　　 学校の駐車場のスペースには限りがありますので、できるだけ公共交通機関か最寄り

の駐車場をご利用ください。

（きりとり）

第１回　ＰＴＡ教養講座

「柔道整復師に学ぶセルフメンテナンス～負けない体をつくるストレッチ～」への参加を希望します。

参加保護者氏名

　　生徒氏名【全日制・定時制（〇をつけてください。）】

　年　　組　　番　　　　　　　　　参加生徒の有無　　　有　　　無　　（〇をつけてください）

【HR担任→全日制PTA教養講座担当　滝澤俊秀　　　　締切７/１１（木）】