

令和元年7月吉日

PTA 会員 各位

兵庫県立姫路東高等学校
PTA 会長 明石 康一郎
年 次 委 員 会

保護者研修会のご案内（ホームページ掲載用）

盛夏の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。平素は PTA 活動にご理解ご協力を賜り、心よりお礼申し上げます。

さて、年次委員会では保護者研修会を下記のとおり開催いたします。本年度は姿勢科学士である喜多 英 先生を講師にお迎えし「不調が消える姿勢改善セルフケア」をテーマに講演していただきます。ご多用の折とは存じますが、多数のご参加をいただきたくご案内申し上げます。

記

- 【日 時】 令和元年10月26日（土） 午前10時～11時30分（9時30分より受付）
- 【場 所】 百周年記念館 2階ホール
- 【講 師】 喜多 英 先生（JFCP 認定セラピスト、姿勢科学士）
- 【テーマ】 「不調が消える姿勢改善セルフケア」
- 【内 容】 腰痛・肩こり・頭痛の原因となるストレートネックは日常の体の使い方により改善します。不調の原因となる姿勢を一緒に良くするセルフケアを身につけましょう。
- 【服 装】 パンツスタイルをお願いします。寝転がったりしませんので動きやすい服装で構いません。
- 【持ち物】 バスタオル1枚（座り方の練習に使用します）

※9月中旬に書面にて出欠確認を致しますのでよろしくお願い申し上げます。