

令和3年(2021年)9月吉日

P T A 会 員 様

兵庫県立姫路東高等学校
P T A 会 長 神 頭 慎 太 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）

仲秋の候、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P T A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。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3年10月23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（姿勢科学士、J F C P 認定セラピスト）
- 【テーマ】 「あなたの姿勢、大丈夫？～スマホ時代のセルフケア～」
- 【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

※9月下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。