

保護者研修会のご案内

初秋の候、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 PTA 活動にご理解とご協力を賜りありがとうございます。

さて、本年度も保護者研修会を下記の通り開催いたします。本年度は、
「★kiran★ ヨーガ 足元からポカポカに!~自律神経を整えて快適な秋冬を迎える準備を~」
をテーマに姫路元気 FM にも出演され、「どなたでも参加頂ける楽しいヨーガ」をモットーに
多方面でご活躍されている 陀真良 綾 先生をお迎えし教室を開催していただきます。

多くのメディアで話題の「ヨーガ」で深呼吸し自律神経を整えてインナーマッスルを鍛えましょう!
そして自分と向き合い、秋冬を迎える準備をしませんか?

ご多忙とは存じますが、多くの方に是非ともご参加いただきたくご案内申し上げます。

—記—

日 時 令和 5 年 10 月 28 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 陀真良 綾 (Aya Dhamala) 先生

テーマ 「★kiran★ ヨーガ 足元からポカポカに!」
~自律神経を整えて快適な秋冬を迎える準備を~

持ち物 水分
タオル
バスタオルまたはヨガマット
リラックスして楽しむ心

服装 動きやすい服装(ジーンズは不可)

※本校には駐車スペースがありませんので、お車でのご来校はご遠慮下さい。また、当日午前 7 時現在
での警報や緊急事態宣言が発令されている場合は、研修会は中止とさせていただきます。

※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。