

平成29年1月12日

1学年保護者の皆様

東京都立八王子東高等学校 PTA
会 長 桑原 淳一
1学年委員長 谷川 由起子

1 学年行事のお知らせ

～ 身も心もリフレッシュ！ 初めてでも楽しめる簡単ヨガ ～

3学期も始まり、今年度も残すところ3か月となりました。皆様如何お過ごしでしょうか。

この度、1学年委員会では保護者の皆様との親睦を深めるため、学年行事としてヨガを企画致しました。講師は国際ホリスティックセラピー協会（IHITA）認定ヨガインストラクターで、日野市内で御活躍中の高橋さつき先生です。

私たちの日常生活の中で自然と行っている呼吸ですが、この何気なく行っている呼吸の仕方によって体の機能を向上させてくれる効果があると言われています。ゆったりとした呼吸法に合わせて簡単なヨガのポーズを取り、リラックスしながら体の凝りをほぐしていきます。初めての方も、体の柔軟性に自信のない方も安心してご参加いただけます。

下記の申込書に必要事項をご記入の上、1月25日までに担任の先生経由でご提出下さい。
多数の皆様のご参加をお待ちしております。

記

日 時：平成29年2月18日(土) 11:00～12:10（受付開始10:40～）

場 所：八王子東高等学校 柔道場

持 ち 物：動きやすい暖かい服装、ヨガマット(なければ大きめのバスタオル)、スポーツタオル、
飲み物、上履き(玄関-柔道場間の移動時に必要、柔道場では使用しません)

柔道場では素足又は靴下も可ですが、滑りやすいので靴下は脱げるようご準備下さい。

更衣室は使用できませんのでタイツ、ストッキング類はご遠慮下さい。

講師コメント：高橋 さつき 氏《IHITA 認定ヨガインストラクター》

「ヨガ = ポーズ と思う方は多いと思いますが、体や心や呼吸を心地よい状態にする為の手段の一つだと考えています。体が硬くても、体力に自信がなくても大丈夫！ ゆったりと呼吸をしながら一緒に快適な時間を過ごせたらと思います。」

悪天候等により中止する場合には、メール配信やPTA ホームページでお知らせ致します。

*お問い合わせ：1-3 小林・1-4 荻原 ※担当委員の電話番号は配布した案内でご確認ください。

以上

きりとり

参加申込書

1学年行事「身も心もリフレッシュ！ 初めてでも楽しめる簡単ヨガ」に参加します。

1年 組 番

生徒氏名

参加保護者氏名

電 話 (携帯)

担任の先生 → PTA ポスト 提出期限 1月25日