

令和4年9月15日

PTA会員の皆様へ

貝塚市立第一中学校  
PTA会長 池尻 幸子  
教養部部長 宗像志津代  
教養部副部长 濱田 幸世

## 一中フォーラム 《チェア ヨガ》 のご案内

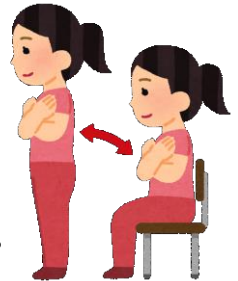
仲秋の候、皆様方には日頃からPTA活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

さて、今年度第2回一中フォーラムでは、笑顔とヨガのスペシャリスト ai 先生をお迎えして、《チェア ヨガ》を開催いたします。

ヨガと聞くと、ハードルが高く感じられる方もいらっしゃるかもしれませんが、《チェア ヨガ》は、椅子に座りながら行い、体の硬い方でも楽しんでいただけますので、どなたでもお気軽にご参加ください。運動不足を解消して代謝アップ、冷え解消、むくみ解消など、皆で内側から綺麗に！スッキリ爽やか、元気で『笑顔』になれるひと時を過ごしましょう！！

参加ご希望の方は、下記の申込書に必要事項をご記入の上、10月7日（金）までに、担任の先生までご提出ください。

※今後、新型コロナウイルス感染予防対策により、会場使用の人数制限が行われた場合は、抽選になる可能性がありますので、ご了承ください。また、感染拡大状況によっては中止になる場合がございます。中止のお知らせは、当日の午前8時までに本校のホームページに掲載いたします。



記

日時：令和4年11月4日（金）午前10時～11時  
（9時45分受付開始）

場所：貝塚市役所 新庁舎 4階 多目的室  
（コスモスシアター側の入口から、すぐのエレベーターで）

一中ではないので、  
ご注意くださいね☆彡

★水筒、タオルをご持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。



## 一中フォーラム《チェア ヨガ》参加申込書

参加者氏名 \_\_\_\_\_

年 組 生徒氏名 \_\_\_\_\_



ai先生への質問は、こちらへどうぞ

例) スタイルを保つためのアドバイス、毎日の習慣など