

令和 5 年 10 月 3 日

中郷中学校 保護者 様

三島市立中郷中学校
家庭教育学級長
長澤絵里子 見原宏美

家庭教育学級・講座開催のご案内

初秋を迎え、保護者の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。さて、家庭教育学級では、下記の通り講座を開催いたします。

昨年に続き、セルフリンパマッサージをしながら、長く続いた猛暑による体の疲れを取り、冬に向けたコンディション作りを学びたいと思います。感染症対策をしながら、ゆったりとした雰囲気の中で、自分の体と向き合う貴重な時間になるよう講座を開催いたします。ご多忙とは存じますが、お誘い合わせの上、皆様のご参加をお待ちしております。

記

- ・ 日 時 令和 5 年 11 月 14 日 (火) 10:00～11:30
- ・ 会 場 中郷中学校 柔剣道場
- ・ 内 容 「自分でできるストレッチ・リンパマッサージ」
講師の先生にご指導いただきながら
楽しく、ゆったり体をほぐしましょう！
- ・ 講 師 キムラ 利栄 先生
Jafa 認定 ADI、健康運動実践指導者、
NESTA 認定ダイエット&ビューティストスペシャリスト
- ・ 参加費 無料
- ・ 持ち物 後日参加者にご連絡いたします

-----きりとり-----

家庭教育学級 受講申込

参加保護者氏名 _____ (連絡先: _____)
年 組 生徒氏名 _____

※10月13日(金)までに学級担任へご提出ください