

令和7年9月19日

保護者様・教職員様

校長 浅川 又一
PTA 保健体育部
労働安全衛生委員会

健康運動実践講座のご案内

保護者、教職員の皆さまへ、健康運動実践講座のご案内です。日常生活に役立つ健康管理のポイントや、ストレス解消法、栄養バランスの取れた食事のコツなどを専門講師が運動実践をふまえ、わかりやすく解説します。お気軽にご参加いただける内容となっておりますので、ぜひお誘い合わせの上、ご参加ください。健康な生活を送るための知識を深め、日々の生活に役立てましょう。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

日時：令和7年10月14日（火）14：00～15：00（受付13：30より）

場所：汎愛高校第一体育館

講師：小川 麗香 様

NCA コンディショニング協会認定マスターコンディショニングインストラクター
【活動実績】



Instagram



ブログ

内容：身体を整える運動・おうちでできるセルフケア～腸活・温活～

服装・持ち物：動きやすい服装、体育館シューズ、タオル、飲み物

申し込み：下記の QR コードよりお申込みください。【〆切 10月3日（金）】

※大まかな人数把握のために事前申し込みを設定していますが、当日参加も可能です。

【申込フォーム】



何か不明な点や質問などがあれば下記までお願いいたします。

保健体育科・労働安全衛生委員 北村 陽一

TEL：06-6961-0431