

令和5年6月9日

P T A 会員の皆様

牛久市立牛久小学校 P T A 会長 杉浦 輝昭
同 家庭教育学級委員長 大森 洋美
同 校長 鈴木まり子

家庭教育学級 セルフボディケアメンテナンス講座のご案内

入梅の候、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。また、日頃より本校の P T A 活動にご理解ご協力をいただき、ありがとうございます。

さて、このたび家庭教育学級として、「セルフボディケアメンテナンス講座」を下記のとおり実施いたします。家庭教育学級は、子育てに関わる親同士の「学びの場・交流の場」です。

参加をご希望される方は、申込書にご記入の上、6月23日（金）までにお子様をとおして学校にご提出ください。

記

1 日 時 : 令和5年7月6日（木） 10:00～12:00

2 場 所 : 牛久小学校体育館

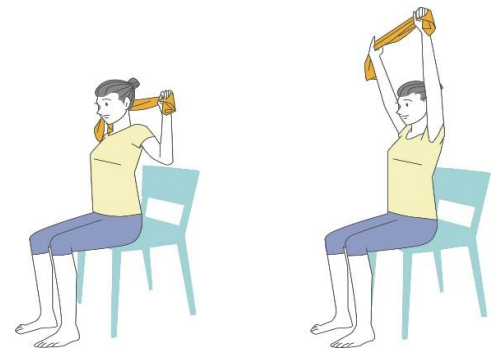
3 講 師 : 高柳 純子 先生 （ボディセラピスト）

4 内 容 : 体のストレッチやツボ押し、手指を使って体をゆるめるセルフケアを行います。

5 受講者 : 約40名

6 費 用 : 無料

7 持ち物 : ・動きやすい服装 ・シューズ等の下履き ・飲み物、
・床に敷くもの（ヨガマット、バスタオル、ひざかけ等）
・テニスボール ・薄手のタオルまたは手ぬぐい（ストレッチに使います）



きりとり

〆切り 令和5年6月23日（金）

家庭教育学級 セルフボディケアメンテナンス講座 参加申込書

参加者氏名 _____

連絡先（ _____ ）

児童氏名 _____

年 組 _____