

PTA 研修会のお知らせ

テーマ「ヨーガでキレイになろう～忙しさの中の無の空間～」

初秋の候、保護者の皆様には、益々ご健勝のことと存じます。平素はPTA活動へのご協力ありがとうございます。

さてこの度、平成29年度PTA主催の学年活動（研修会）を下記内容で企画しました。今年度は、人見美和先生をお招きしてみなさんに『ヨーガでキレイになろう』講座を開催します。健康増進にも効果的だといわれているヨーガを体験していただくことにより、普段の生活では使うことのない筋肉を動かすことで、体全体のバランスも整い、姿勢も綺麗になっていただきたいと思えます。

ご多忙の折とは存じますが、皆様お誘いあわせの上、ご参加下さいますよう、ご案内申し上げます。

記

- ① 日 時：平成29年10月21日(土) 午後1時30分～3時45分(着替え等含)
- ② 場 所：昭和第一高等学校 フィットネスプラザ
- ③ 参 加 費：無料
- ④ 持 ち 物：軽い運動ができる服装でいらっしゃってください。※学校で更衣も可能です。
- ⑤ 締 切：平成29年10月14日(土)までに申込書を各担任の先生までご提出下さい。
- ⑥ 定 員：40名(定員になり次第締め切らせていただきます)※女性限定でお願いします。

【講師紹介】 人見 美和 先生

- ・友永ヨーガ学院第10期生 指導者養成コース卒業
- ・日本ヨーガニケタンヨーガインストラクター卒業
- ・ダァマ・ヨーガ道卒業
- ・あなたと健康社 料理教室研究生卒業

ヨーガ歴28年。現在、江戸川区内の公民館にて教室開催。デイサービスにて障害を持った子ども、大人向けにもレッスンをしながら視覚障害者のサポート等でも活躍。自身が第3子出産後に難病の潰瘍性大腸炎にかかり、薬を使った治療を試みるが、改善がみられず自然療法に切り替えヨーガも取り入れた。その結果、効果が表れて良くなっている。現在も自然療法を多くの方々に伝えるべく普及活動に努めています。