

PTA研修会開催のお知らせ

平素よりPTA活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

このたび、2025年度PTA研修会として「理学療法士から学ぶ健康法」をテーマに開催いたしますので、ご案内申し上げます。

当日は、パーソナルジムWell-Be代表で理学療法士の篠永貫太先生を講師にお迎えし、「腰や肩を中心とした痛めない身体づくり」について、座学と実技を交えてご指導いただきます。

ご自宅でも手軽に取り入れられるストレッチを学べる内容となっており、どなたでも楽しくご参加いただけます。

当日参加も歓迎しておりますので、どうぞお気軽にお越しください。

1. 日時

11月29日(土) 10:00～12:00

2. 場所

格技場(1階)

3. 持ち物

- ①タオル
- ②動きやすい服装
- ③(任意)ヨガマット

※マットの上で行うため運動靴は不要ですが、格技場までの移動の際は履物をご準備ください。