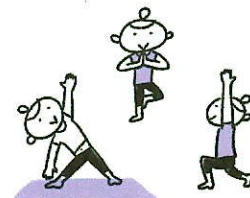


## 第2回 家庭教育セミナー 講義会のお知らせ

### 成長期の「食」と「体幹」を考えよう

10月に入り暑さも少々和らぎを感じる季節となりましたが、皆様お変わりありませんでしょうか。  
第2回目は、健康管理士の印南 靖子さんと、整骨院 医院長の田沼 大樹さんをお迎えします。  
当日は、味覚を通じての食に対する向き合い方のお話や、ケガをしにくい体づくりなど、運動を活発にしている方にとっても興味がある講習会となることと思います。また体幹作りを講師の方から直接体を動かして教えて頂きます。運動不足解消などにご興味ある方、皆様のご参加お待ちしております。

- <日 時> 令和5年11月9日(木) AM 9:30~11:30 ※受付:9:15~  
<場 所> 八木が谷公民館 2階 講堂  
<講 師> 健康管理士1級 印南 靖子さん 調理師 宮崎 博子さん  
船橋運動公園前鍼灸整骨院 医院長 田沼 大樹さん  
柔道整復師 飯塚 大輝さん



- <募集人数> 30名 (先着順)  
<参加費> 無料



<申し込み> 下記QRコードより、ご応募をお願いします。

- ① 参加者名
- ② 在籍校
- ③ 児童または生徒の学年とクラス
- ④ ご連絡先電話番号 (日中連絡がとれる番号)

お申込みはこちらから



【 入力例: ①八木が谷 花子 ②八木が谷中学校 ③1年1組 ④090-1234-5678 】

<申込開始> 令和5年10月18日(水) ~ 11月5日(日)まで

※上記期間以降に応募された場合は、受付できない場合がございますのでご留意下さい。

※応募人数を超えた場合は、大変申し訳ございませんが、お断りのご連絡をさせていただきます。

その場合は、メールアドレス「[yakigayapta@gmail.com](mailto:yakigayapta@gmail.com)」の受信拒否がされないよう、

メール受信登録をお願いします。

<当日持ち物>

※当日は、体幹作りの実践を行う予定です。動きやすい服装でお越しください。

◆ご持参いただく物: 大判タオル又は、ヨガマット ※体幹講習にて使用します。

: 汗拭きタオル・水分補給の水筒

<お問い合わせ先> 四校担当: 八木が谷中学校 PTA メール [yakigayapta@gmail.com](mailto:yakigayapta@gmail.com)