

2021年10月4日

保護者の皆様

兵庫県立三田祥雲館高等学校育友会  
会 長 西田 和明

## ～ インド発祥・ヨガ講習会のご案内 ～

いつも育友会活動にご理解とご協力頂きありがとうございます。

さて、国際交流・研修部会では下記の日程でヨガ講習会を企画しております。

健康な身体づくりのためにヨガをしてみませんか？呼吸や自律神経を整え、免疫力を高めていきましょう！初めての方や体が硬い方も大歓迎です。

緊急事態宣言が明けたばかりではありますが、**換気・十分なスペース確保・検温・アルコール消毒等の感染対策を講じたうえで実施致します。**皆様のご参加をお待ちしております。

### 記

1. 日 時 2021年10月19日（火） 10時～12時頃  
(10分前までにお集まりください)
2. 場 所 兵庫県立三田祥雲館高等学校 体育館 柔道場
3. 内 容 初心者からできるヨガ&瞑想タイム
4. 講 師 ヨガインストラクター 栗山 佳奈子 先生
5. 持 ち 物 ・バスタオル2枚（ヨガマットがある方は1枚）  
・布製のベルト、スポーツタオル等長く柔らかいものを1つ（足ストレッチに使用）  
・汗拭きタオル ・飲み物 ・動きやすい服装  
※感染予防のためマスクをご着用ください
6. 駐 車 場 車でご来校される方は里山駐車場をご利用ください。
7. そ の 他 当日、発熱や体調不良の症状がある方は参加をご遠慮ください。  
急な変更がありましたら、ライデンメールにてお知らせ致します。  
ご確認ください。

\*\*\*\*\* 切り取り線 \*\*\*\*\*

締切り：10月14日（木）

10月19日（火）のヨガ講習会に参加します。

参加保護者 名前 \_\_\_\_\_

年次 組 生徒名 \_\_\_\_\_

※お子様を通じて、育友会ポスト（図書館入口・生徒会館コモンホール・事務室前）に投函してください。

国際交流・研修部