

令和8年7月14日

家庭教育学級

あじさい



札幌市立北小学校
父母と先生の会

家庭教育学級あじさい

背骨コンディショニング講座の御案内

家庭教育学級あじさいでは、9月9日（水）に全学年の保護者の方を対象とした、背骨コンディショニング認定パーソナルトレーナーの講師、斉藤絵理先生による背骨コンディショニング講座を開催します。

保護者のみなさま、この機会に参加してみませんか？

～毎日が忙しすぎて腰や肩、体のあちこちに痛みやコリ、不眠やめまいなどの不定愁訴ありませんか～

- ◆ 小さなお子様から高齢の方まで誰にでも出来る簡単な体操
- ◆ 背骨を整え、自己免疫力を整え、気持ち良い日々を過ごす
- ◆ 手術や薬に頼ることのない若々しい身体へアンチエイジング



○日 時 9月9日(水) 10:30～12:00

○場 所 2階 会議室

○参加費 無料

○持ち物 ヨガマットまたは大きめのバスタオル、長めのタオル、動きやすい服装、飲み物、上履き、外靴を入れる袋、ネームホルダー

- ・参加を希望される方は、8月25日(火)までに、下記の申し込み用紙を担当の先生にお渡し下さい。

切り取り

あじさい学級の『背骨コンディショニング講座』に参加します。

8/25（火）✕切

年 組 保護者氏名

お子さんの氏名

(担任の先生→あじさい box)