

P T Aの皆さま

家庭教育学級の皆さま

札幌市立栄中学校 P T A

家庭教育学級 学級長 村上和愛

## 歪み改善ヨガとメディカルアロマ講話のご案内 ～痛みや生活のしづらさを晴らすきっかけに～

向夏の候、衣替えも終え夏の装いが目立つようになりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

さて、多様化している昨今、知らず知らずのうちにストレスが溜まり自律神経の乱れを感じたり、体の歪みからの痛みと付き合いがちな生活を送ったりしていませんか。また、子どもたちも通学リュックの重さや携帯を使うことで、身体が正しい姿勢になれないなんてことはないでしょうか。今回、心身を見つめ直すと共にお子さまや家族の皆さんにも役に立つものを、との思いから下記内容を企画しました。

ヨガの呼吸法とポーズには自律神経と身体のバランスを整えてくれる作用があると言われています。日常的に行うことで体の歪みが正され、生活の改善を期待できます。また講話の『メディカルアロマ』では、フランスやドイツではお薬として処方される治療として使う混合物の一切ない自然由来の精油を使った、生活の様々な場面で役に立つヒントをお伝えいたします。

ヨガには興味があるけれど勇気がなくて…と、今まで踏み出せずにいらっしゃった方も是非この機会と一緒に楽しくヨガを体験してみませんか。

また、今回は家庭教育学級をより多くの方に知っていただきたく、学級生の枠を外れて現P T Aの皆さまにも参加していただきたくご案内しております。お忙しいとは存じますが、たくさんのご参加をお待ちしております。

### 記

- ◆ 日時 9月4日(水) 10時開始(9:45~受付)
- ◆ 場所 栄中学校 1階 格技室(体育館手前)
- ◆ 内容 ヨガ体験と講話 講師 大上 都さん(口ハスタジオ)
- ◆ 費用 無料
- ◆ その他
  - ◇ 動きやすい服装でお越し下さい(更衣室有り。9:30から利用可)
  - ◇ 飲物・汗拭きタオル・ヨガマット(なければ大判バスタオル)をご持参ください

《担当》 家庭教育学級 千葉(☎070-3168-9642) **切7/19(金)**



※講師紹介※ 大上都さん  
保健体育科の短大を卒業後スポーツクラブに入社。水泳、アクアビクス、ヨガ、ピラティス、健康体操等のレッスンを担当して指導の幅を広げる。その中でもヨガとピラティスが自身の身体を整える欠かせないものに。25歳からフリーインストラクターとなり、現在は3児の母親として子育て奮闘中。スポーツジムでの水泳指導、ママヨガや子育てサロンなど子育て支援でも活躍中。東区子育てサロン『スターキッズ』代表を務める。日本メディカルアロマセラピー協会認定講師として治療として使うアロマの講座も開催しています。

※キリトリ※

\* ヨガ参加申込書 \*

年 組 参加者氏名 ( )  
 地 域

\* 既に家庭教育学級生です はい ・ いいえ

担任→家庭教育学級