

令和元年9月30日

PTA 会 員 様

大阪市立東小路小学校PTA  
会長 操野 公代  
保健・給食委員長 吉田 尚子

## 「PTAヨガ体験講習会」のご案内

爽秋の候、PTA会員の皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。  
平素はPTA活動にご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。  
さて、この度、保健・給食委員会では「ヨガ体験講習会」を企画いたしました。  
ご多用とは存じますが、皆様方のご参加をお待ちいたしております。

### 記

- ・日 時 令和元年11月6日(水) 10:00～12:00 (受付 9:45 ～)
- ・場 所 大阪市立東小路小学校 多目的室
- ・内 容 呼吸に意識を向け、ゆっくりと一つ一つポーズを無理のない範囲で丁寧に  
行います。また、自律神経の乱れやバランスを整え、初心者や運動の苦手  
な方でもできるヨガです。
- ・持ち物 バスタオル(ヨガマットの代わりに使用します) 汗拭きタオル
- ・服 装 運動しやすい服装でお越しください。ヨガは裸足で行います。
- ・費 用 300円(お釣りのないようお願いいたします) ☆お水付き☆
- ・定 員 30名
- ・申込み 10月16日(水)までに 下記参加申込書にご記入の上、担任の先生までお届けください。
- ・備 考 参加申込者多数の場合は先着順となりますのでご了承ください。  
参加者には後ほど招待状を配布します。  
費用は当日徴収いたします。  
なお、当日欠席されましても、費用は徴収させていただきます。  
確認のために連絡をする場合がありますので、電話番号は必ずご記入ください。

切り取り線

令和元年 月 日

PTA 会 長 様

## 「PTAヨガ体験講習会」参加申込書

児童 年 組

参加者名

電話番号