

大募集 冬休みスペシャル 健康教室(運動編)

日時：12/26(木) 9時30分～11時30分
(受付 9時00分から)

場所：田原小学校 体育館

楽しく体を動かし生活習慣病を予防しよう！

「☆楽しくフィットネス☆

エアロビ・筋トレ・ヨガ・ストレッチ」

講師：佐藤 愛子先生 (健康運動指導士)

宇都宮市内スポーツクラブ インストラクター

↓こんなみなさんはぜひご参加を！

冬は寒いから外に出るのも運動するのもつらい…。家族みんなで家の中でも簡単にできるトレーニングはないかな？



私は、体を動かすことが大好き！部活動でも取り入れられるトレーニングを知りたい！

対象：田原小・田原西小・田原中の児童・生徒・保護者

参加費：無料 ※保護者・未就学児は保険料として20円 (小中学生はスポーツ振興センターで対応)

持ち物：飲み物・室内履き または 体育館シューズ

床に敷くバスタオル または ヨガマット (ある方)

主催 田原地域学校園(田原小・田原西小・田原中)

保健福祉総務課保健福祉相談担当(北部)

健康教室(運動編) 申込書 11月29日(金) しめきり 担任まで

学校 年 氏名

小学生のみ保護者氏名

未就学児氏名(兄弟)