

# 令和6年度 健康教室



— ピラティスで体幹を鍛えよう —  
『心も身体も美しく』

主催：教職員互助組合小笠支部、静教組小笠支部女性部

ピラティスは、「インナーマッスルの強化」で力強さを、「可動域を広げる」ことで体の柔軟性を高め、体全体のバランスを整えることを目指します。姿勢の改善、柔軟性向上、ダイエット効果、さらに更年期症状の緩和、ぽっこりお腹の解消など嬉しい効果がたくさん。是非、ご参加下さい。

- 日時 令和6年7月27日(土)  
9:30～11:00(受付:9:15～)
- 場所 小笠教育会館2階 大会議室
- 講師 真野まり子氏  
(さんりーなインストラクター)



- 参加費 無料(ペットボトル付き)
- 持ち物 マットまたはバスタオル(下敷)  
フェイスタオル(枕用) 服装：運動ができる服装
- 申込み 下記申込書式にて教職員互助組合小笠支部まで  
FAX 0537-24-4071 電話 0537-24-6385  
郵送：〒436-0017 掛川市杉谷734-4  
E-Mail: ogasa@sizu-kyogo.com
- 申込み締め切り 7月12日(金)

## 「健康教室」参加申込書(退職会員及び他支部会員用)

お名前	住所
	〒  電話番号( ) -

## 「健康教室」参加申込書(現職者用)

学校名	お名前