

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。

1 日時 令和8年7月25日(土)
9:30~11:00
(受付:9:15~)

2 場所 小笠教育会館2階大会議室

3 講師 真野まり子氏
(さんりーなインストラクター)

4 参加費 **無料**

5 定員 40名程度(最少催行人数10名)

6 持ち物 マットまたはバスタオル(下敷) 休憩時の飲み物
フェイスタオル(枕用) 服装：運動ができる服装

7 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

8 申込み締め切り 7月9日(木)

「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

