

2024年10月吉日

PTA 会員の皆さまへ

藤沢市立長後中学校
PTA会長 堀江 幸介
成人委員長 原田 晶美

キックエクササイズ講習会のお知らせ

涼やかな風に秋を感じる季節になりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。また、日頃よりPTA活動にご協力いただきありがとうございます。

さて、成人委員会では下記の日程でキックエクササイズ講習会を開催いたします。初心者でも簡単にできるエクササイズです。来年度からは成人委員会がなくなるため、これが最後の講習会のご案内となります。参加を希望される方は、下の二次元コードからお申し込みください。

音楽に合わせて、楽しくキック！パンチ！しましょう。

1. 日 時 **2024年11月1日 (金) 11:20~12:40** (受付 11:10)
2. 場 所 **長後市民センター 本館3階 ホール** (土足OK)
3. 持ち物 飲み物、タオル、動きやすい格好
4. 定 員 30人
5. 講 師 まゆ さん

「音楽に合わせて格闘技！
誰でも楽しんで取り組める
格闘技エクササイズをお届けします！」

6. 申し込み **10月23日 (水) まで**に下の二次元コードからお願いします。



* 未就園児を連れて参加される方は、お子様の安全管理は保護者自身でお願いいたします。

～ 向けようまなざし 見せよう大人の姿 ～