

令和3年 6月 吉日

交流校 PTA の皆様・地域の皆様

東京都立八王子東特別支援学校
校長 三浦 浩文
PTA 会長 徳田 由佳

笑って元気！ 動いて元気！ みんなで元気！ 「ナイス体操」

木々の若葉がみずみずしく、日差しも強く感じられる季節、皆様いかがお過ごしでしょうか。気軽に御家族で外出を楽しむ事が難しい今、大人も子供も運動不足になりがちです。在宅勤務などで、肩こりや腰痛に悩まされている方も多いと存じます。

そこで、八王子東特別支援学校 PTA 令和3年度第1回学習会として、講師の先生をお呼びし、座ったまま行える「ナイス体操」のオンライン（ZOOM）学習会を行います。

座ったまま行える体操で、年齢、障害の有無を問わないため、どなたでも御参加いただくことができ、御家族皆様でお楽しみいただけます。平日働いていらっしゃる方にも御参加いただきたく、土曜日に開催いたします。気持ち良く身体を動かし、リフレッシュしましょう。

1. 日 時 令和 3年 7月 3日（土）
10：30～11：30
2. 会 場 御自宅等、Wi-Fi 環境が整っている場所より
パソコン・タブレット・スマートフォンで御参加ください。
3. 内 容 ①講師自己紹介、「ナイス体操」とは
②「ナイス体操」を体験しよう
③講師へのお悩み相談
4. 講 師 いきいきフィットネスライフ 森口 尚子様
<https://ikiiki-fitnesslife.com/>
5. 申込方法 Web で受け付けます。
<https://forms.gle/e24JQRyp1QUiugUp8>



6. その他
 - ・ZOOMのIDは、お申し込みいただいたメールアドレスに御連絡いたします。
 - ・お問い合わせ等は、メールでお願いいたします。八王子東特別支援学校 PTA アドレス：hachito-pta@kcd.biglobe.ne.jp

申込締め切り6月21日（月）