

つくば AZUMA 学園つくば市立吾妻中学校 PTA 会長 荻谷百合子  
 同 家庭教育委員長 川北 明恵  
 同 学校長 古澤 武司  
 学校—HP : [http://www.tsukuba.ed.jp/~azuma\\_j/](http://www.tsukuba.ed.jp/~azuma_j/)  
 PTA—HP : <http://www.mdjapan.jp/ajhspta/>

## 平成 28 度 家庭教育学級のご案内 (PTA—HP にも掲載予定)

本年度の吾妻中学校家庭教育学級を下記の通り 4 回にわたって企画・運営することになりました。

6 月 27 日 (月)	平成 28 年度家庭教育学級開級式 第 1 回講座：「からだ改善ピラティス」～肩こり、腰痛に悩んでいませんか～ 講師：小島さやか先生 (水戸バレエ研究所 ピラティスインストラクター)
7 月 15 日 (金)	第 2 回講座：「講演会」 講師：松本秀男先生 (日本ほめる達人協会推薦講師)
9 月 21 日 (水)	第 3 回講座：「苔玉づくりの会」～お部屋に涼しげな手作りの苔玉を～ 講師：海保優希子さん (花の会 tunagu)
11 月下旬	第 4 回講座：「ランチを楽しみながらウクレレ体験！」～癒しの時間をどうぞ～ (調整中) 平成 28 年度 家庭教育学級閉級式

内容等につきましては変更となる場合などがございます。事前連絡致しますので、何卒ご了承ください。

### 家庭教育学級開級式及び第 1 回家庭教育学級講座のご案内

第 1 回家庭教育学級講座、「からだ改善ピラティス」を下記の通り開催致します。

ハリウッドセレブやプロアスリートも実践しているピラティス。

筋トレとは違い、呼吸や身体の正しい使い方を学びながら身体全体を整えるエクササイズです。

今回は、お腹の奥にある筋肉や肩甲骨周りの筋肉など、自分自身の身体に意識を向けて動いていきます。

呼吸を重視しながらゆっくり動くので、運動が苦手でも身体がかたくても大丈夫。

姿勢改善、肩こり、腰痛等の解消につながります。

\* 持ち物 ヨガマット (なければ大きめのバスタオル) 飲み物

\* 着替える場所がないので動きやすい服装でお越しください。

\* ピラティスは裸足もしくは五本指靴下で行います。

なお、講座の開催に先立ち、平成 28 年度家庭教育学級開級式を併せて実施します。有意義な時間が過ごせたらと委員一同お待ちしております。(第 1 回担当：石川友紀子 佐藤清香)

記

■日時：平成 28 年 6 月 27 日 (月) 9:30～11:30 (受付 9:15)

■場所：吾妻中学校 2 階被服室 (開級式) 武道場 (ピラティス)

■内容：(1)平成 28 年度家庭教育学級開級式

開級式挨拶 つくば AZUMA 学園吾妻中学校長 古澤武司 先生  
 つくば市社会教育指導員 谷上智子 先生

家庭教育委員長挨拶および委員紹介

(2)平成 28 年度第 1 回家庭教育学級講座「からだ改善ピラティス」

講師：水戸バレエ研究所ピラティスインストラクター 小島さやか先生

\*参加ご希望の方は 6 月 17 日 (金) までに下記申込書を担任の先生を通じてご提出ください。

今講座に定員はありません。

当日は、PTA 名札を着用、スリッパをご持参ください。

キリトリせん

第 1 回 家庭教育学級講座 参加申込書

6 月 27 日 (月) 家庭教育学級開級式及び第 1 回家庭教育学級講座に参加を希望します。

生徒氏名 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組 \_\_\_\_\_ 参加者氏名 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_ 締め切り (6 月 17 日) 厳守でお願いいたします。