

平成 30 年 11 月 吉日

保護者各位

竹園学園つくば市立竹園学園東中学校 PTA 会長 中嶋 信美  
同 家庭教育学級委員長 谷島 美由紀

平成 30 年度家庭教育学級 閉級式 及び 第 2 回講座のご案内

『女性のライフスタイルを快適に』

～現代女性の冷え、自律神経ケア、月経コントロール～

紅葉の季節を迎えましたが、保護者の皆様におかれましてはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

今年度の家庭教育学級もお陰様で閉級式を迎え、第 2 回講座として、日本おまたちから協会 認定講師 栗原陽子先生をお招きして、講座を開催いたします。

毎月の不快な症状や痛みは当たり前だと思いませんか？ 症状や痛みはカラダからのサイン。まずは、女性にとっての身体のスケジュールを知ることが大切です。

今回の講座では、おそらく今まで初潮教育以外できちんと習ったことはないであろう自然な月経についてのお話から、経血コントロールについて、経皮吸収について、自律神経のセルフケアなどを学びます。

『女性の身体のトリセツ』を身に付け、これからの人生を快適に生きていきましょう。 簡単な運動をしますので、動きやすい服装でお越し下さい。

記

日 時 平成 30 年 12 月 7 日 (金) 10:00 ～ 11:50 終了予定 (受付開始 9:45)

会 場 竹園交流センター ホール

内 容 ①閉級式 10:00 ～10:15

②講 座 10:20 ～11:50

講 師 一般社団法人 日本おまたちから協会 認定講師 栗原陽子

参加費 無料

持ち物 下に敷くバスタオル 又は ヨガマット、飲み物 (動きやすい服装)

注 釈 交流センターの駐車場は限られているため車でのお越しはなるべくお控えくださるようお願いいたします

申込締切 11月26日(月)までに担任の先生に参加申込書をご提出ください。

下記メールでの申込も可能です。その際は下記の情報をお書き添えください。

問合せ先 家庭教育学級委員会 [h30kakyo@takechu.pta.org](mailto:h30kakyo@takechu.pta.org)

..... 切り取り .....

11月26日(月)までに提出

参加申込書

12月7日(金)家庭教育学級閉級式及び第2回講座に参加します。

参加者氏名 \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_

メールアドレス \_\_\_\_\_

お子様氏名 \_\_\_\_\_ ( 年 組 )