

令和4年5月20日

保護者のみなさまへ

大北PTA連合会会長 山本 勇
同父親母親委員長 伊藤 由美子

令和4年度 大北PTA連合会父親母親委員会研修会開催について

新緑の候、保護者のみなさまにはご清栄のこととお慶び申し上げます。また日頃より、父親母親委員会活動にご支援を賜り厚く御礼を申し上げます。

さて、このたび父親母親委員会研修会を下記の要領で開催いたします。感染防止対策を徹底して開催いたしますので、多数のご参加をお待ちしております。

記

日時：令和4年6月24日（金）午前9：50～12：00

※受付 午前9：30～

場所：大町運動公園 総合体育館大アリーナ

共催：大町市教育委員会

講師：根本 薫 先生

内容：テーマ 『キラリ輝く子どもたちの笑顔のために！』

～ボディケアを通して キラリ輝く身体と出逢おう～

持ち物：上履き、運動の出来る服装、タオル、飲み物、ヨガマット（ある方）

参加費：無料

申込締切り：5月31日（火）

※申込用紙を、担任の先生を通じて、各学校の父親母親委員へご提出
下さい

※マスク着用の上、ご自宅で検温を済ませてからご参加ください。

※リラックスしながら、心や体をほぐしましょう！ お父さんのご参加も大歓迎です！！
多くの皆様のご参加をお待ちしております！

キリトリ

《父親母親委員会研修会 参加申込用紙》

年 組 児童生徒氏名： _____

参加者氏名： _____

講師 根本 薫さん プロフィール

○主な活動 助産師 健康運動指導士 ヤムナボディローリングプラクティショナー
BAS Iピラティス総合インストラクター

○経 歴

- ・新潟県出身
- ・自治医科大学看護短期大学看護学科卒業
- ・東京都立医療技術短期大学部助産学専攻卒業
- ・自治医科大学付属病院産科病棟勤務
- ・退職後、運動指導の道に進み、全国各地で妊産婦や女性のフィットネスを中心に普及活動や運動指導に携わる。
- ・現在は、障害児ケア、ヤムナメソッドのサークルを大町市・松川村・朝日村で開催。
- ・子育て支援「みあさの森」代表



「ゆったりとしたボディケアを有酸素運動のレクリエーションをはさみながら、お父さんもお母さんも自分の体と仲良くなりましょう。

コロナ禍での生活で、呼吸が浅くなり、体力が落ちている方も多いと思います。ボディケアは体の土台づくりです。土台を大切に育みながら、ご自身の身体と向き合って深い呼吸を味わい、リフレッシュしていきましょう。

助産師ならではの体のお話、ホルモンバランスについての豆知識もお話できたらと思います。キラリ輝くからだづくりのヒントにしてもらえたらと思います。」