

平成28年9月9日
鳥取県立鳥取西高等学校
PTA会長 勢川洋之
保健環境委員会委員長 稲葉早苗



保護者の皆様へ

鳥取西高PTA保健環境委員会講演会のご案内



初秋の候、保護者の皆様におかれましては、日頃から本校PTA活動にご理解いただくとともに、生徒たちの「文武併進」を支えていただきまして、誠に有難うございます。

PTA保健環境委員会では、心体をリラックスさせる講演会を下記の通り開催いたします。当日は、講師の影日先生から、心身の調子を整える気功法を学びましょう。呼吸法とツボ刺激により心身の不調を改善する方法を、実際に体感していただくよう計画しております。

御多忙の折とは存じますが、多くの皆様の御参加をお待ちしております。

講演内容： 「心とからだをリラックス～かんたん気功～」

講師： ^{かげひ}影日 ^{ともみ}伴美 氏（中国国家中医薬管理局認定 気功指導員）

気功と聞くと多くの方がTVで見るとような「他人の体に手をかざして、【気】を送る」とかいうのを想像するかもしれません。これを「外気功」といいます。これに対して今回教えて頂くのは「内気功」と言って、自分の体内の気の流れを整えて、自らの自然治癒力を向上させるためのモノです。

影日先生より一言「短時間で劇的に改善するというものではありませんが、皆さんになにかしら『内気功』というものを実感してもらえよう、楽しい時間を過ごせたらと思います。よろしく願いいたします」



開催日時： 平成28年10月15日（土）
10：00～11：30（受付は9：45より）

会場： とりぎん文化会館 第2会議室（2F）
持ち物： タオル等 ※動きやすい服装・靴でお越し下さい。
対象者： 保護者及び希望する生徒
※ 切： 平成28年9月27日（火） 担任の先生にご提出下さい。

■お問合せ先：鳥取西高 保健室 Tel.0857-22-8281 ■

.....きりとり.....

H28「PTA保健環境委員会講演会」参加申込書（保健室へ）

年 組 生徒氏名 _____

保護者氏名 _____（生徒参加 あり・なし）