

令和元年9月18日
鳥取県立鳥取西高等学校
PTA会長 西川昌孝
保健環境委員会委員長 堂前陽子



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、日頃から本校教育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、心と体の健康についての講演会を下記の通り開催いたします。

今年は、正しいストレッチを学び、体のゆがみや体調を整える姿勢など実演を交えながら実践します。また、ダイエットに効果的な運動法や正しい筋トレなど食事との関連もあわせてお話していただく予定です。

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：「ライザップ式健康管理」 ～ からだと心の鍛え方 ～

講師：フィットネス ジャングル 代表 澤 晶子 氏

<プロフィール> 健康運動指導士、鳥取大学非常勤講師
AFAA フルコンサルタント、AUBE FOR ONE マスタートレーナー
AFAA キッズフィットネススペシャリスト

「運動で多くの人の心と体を健康に！」の理念の元、120万人以上の運動習慣化をプロデュース。地元のケーブルテレビでは自ら運動コーナー・番組の出演、企画、制作を手掛けている。指導歴25年以上のノウハウを活かし学生、指導者、専門職の技術研修から仕事の立ち上げ支援までマッスルコンサルとして活躍中。



開催日時： 令和元年10月19日（土）
10：00～11：15（受付は9：40より）

会場： 鳥取西高等学校 音楽ホール

持ち物： バスタオル1枚、普通のタオル1枚、飲み物

（動きやすい服装でお越し下さい。また、裸足になれるように、ストッキングの着用はご遠慮ください。）

対象者： 保護者及び希望する生徒

※ 切： 令和元年10月3日（木） 担任の先生にご提出下さい。

■お問合せ先：鳥取西高 保健室 Tel0857-22-8281■

「PTA保健環境委員会講演会」に

- 出席します
- 欠席します

年 組 _____ 生徒氏名 _____

保護者氏名 _____ (生徒参加 あり・なし)