

家庭数

藤江小保護者の皆さまへのご案内

子どもの見守りと一緒に!

ヘルシーウォーキング教室



健康チェック

歩き方フォームチェック

ストレッチ

ウォーキング実践



講師は、明石市健康推進課の健康運動指導士、保健師等の専門職が担当します!!

11月14日(月) 10時~12時

休憩をはさみながら、歩き方のアドバイス等も行います

場所: 藤江小学校 体育館

内容: 健康チェック、ストレッチ、ウォーキングのポイント(講義)、歩き方チェック(実技)等

人数: 30名程度(事前申し込み制 10/28までに担任の先生へ下記参加申込書を提出)

費用: 無料

持ち物: 上靴・水分補給できるもの・筆記用具

バスタオル(床に敷き寝転がることができるもの)



感染対策をとりながら実施します!

~ウォーキング教室参加者の声~

骨盤・股関節を意識しながら歩くようになった!



久々の運動気持ち良かった!



歩く姿勢が良くなった! うれしい!



藤江小学校 PTA 主催

切り取り線

ウォーキング教室参加申込書

年 組 児童氏名

保護者氏名

ご年齢 歳 男性・女性

(対象者に合った運動を実施する為にお聞きします)



- ★参加をご希望の場合は 10/28(金)までにお子様を通じて担任の先生にご提出ください。
- ★希望者多数の場合は、抽選となります。警報発令時や新型コロナウイルス感染拡大等により中止となる場合は、すぐメールでお知らせします。