

川崎市立登戸小学校
PTA会長 淵上 正道
成人教育委員長 林 久美子

第1回家庭教育学級 開催のお知らせ

ファンクショナル・トレーニング

時下、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

今年度の成人教育委員会のテーマは「親子で共に学び深めよう絆～心と体も笑顔に～」になりました。

子供と毎日、笑顔で楽しく過ごすには私たち親の健康が不可欠です！好きな時間に、好きな場所で、子供と簡単に出来る素敵トレーニング始めませんか？

「ファンクショナル・トレーニング」とは、子供、大人、お年寄り、そしてプロのスポーツ選手まで、あらゆる年代や身体レベルの人たちが自分の体の機能向上を目指して取り組める新しいトレーニングです。

楽しみながら全身運動を行うことで、関節や筋肉など、スムーズな動きが可能になり、体力向上や怪我の予防にもつながります。また代謝もアップし、メタボ予防の効果も期待出来ます。みなさんと一緒に体を動かして、いい汗をかきましょう！

記

1. 日時 7月8日(水) 10時00分から11時30分まで ※10分前までにお越しください。

2. 場所 登戸小学校 多目的室(B棟2階)

《現在トレーナー歴 22年目》

3. 定員 30名 (費用は無料)

4. 講師 田野 耕平 先生 (ライフマネージメントトレーナー)



幼児から90歳まで幅広く運動指導しています。

1999年からプロレスラー高山善廣選手の専属トレーナーとして大活躍！

以前、高山選手が脳梗塞で倒れた後もファンクショナルトレーニングを

取り入れて復帰へと導きました。PRIDEや猪木ボンバイエなどの

セコンド経験もあり、またフィットネスクラブの支配人として就任。

現在は向ヶ丘遊園(ダンデライオン・ジムネイジウム)にて独立し、

トレーニング指導を行っています。

5. 持ち物

PTAカード着用・上履き・汗拭きタオル・飲料水・動きやすい服装でお越しください。

※トレーニングは裸足で行います。

6. 注意事項

駐輪場所が確保できませんので、自転車ではなく、徒歩での来校をお願いいたします。

小さいお子様連れでも参加可能です。ただし保育はございませんのでご了承ください。

※申し込み多数の際は、抽選となりますのでご了承ください。

結果につきましては、後日対象の方にお知らせの紙を配布します。

※申込締切:平成27年6月13日(土)までに、お子様の担任の先生にご提出ください。

----- キリトリ線 -----

川崎市立登戸小学校PTA 第1回 家庭教育学級 参加申込書

第1回 家庭教育学級に参加します。

年 組

参加者氏名

児童氏名

電話番号

各担任→畠山先生→成人教育委員会へ