# 2019　第2回ホームカミングデイ

# 熊本信愛女学院同窓会薔薇会

川上優子健康教室

****

オリンピアンから学ぶ

～ゆるめて　伸ばして　いきいき体づくり～

　 **本年度は、卒業生の川上優子さんをお招きし、健康教室を企画しました。心も体も健康で美しくありたいと願う人にとっては、ぴったりのお話が聴けます。卒業生の方はもちろん、在校生、保護者の皆様もお誘い合わせの上、ぜひご参加下さい。**

場所: 　　本学院多目的ホール（正面玄関からお入りください）

****日時: 　 **令和元年　8月18日（日）１４：００～１５：００**

準備物: 動きやすい服装、タオル、飲み物

参加費：　　　無料

講師紹介：　川上優子さん（平成5年度卒業）　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　本学院陸上部出身。アトランタ（1996）・シドニー（2000）オリンピック１万ｍに出場。現在は、キャノンアスリートクラブ九州の監督。くまもと生活応援紙SPICE（くまにちすぱいす）にも執筆中。運動指導を通して地域貢献にも取り組んでいる。

**健康教室終了後、校内めぐりを予定しておりますので、そちらにもぜひ**

**ご参加ください。**