

保 健 講 座

講 師



大塚 理恵子さん
(スタジオ・ヨギー
インストラクター)



高田 沙恵さん
(スタジオ・ヨギー
インストラクター)

演 題

『健康寿命 100 歳、元気に楽しく年齢を重ねるコツ』

実 技

『～これならできる、楽ちん骨盤体操～』

- ★マットを使用して全身を動かします。動きやすい服装でご参加ください。
- ★汗をかきやすい方はプログラム終了後に風邪を引かないようタオルやシャツの着替えなどをお持ちください。

参加対象者

参加料は無料で組合員及び被扶養者であればどなたでもご参加いただけます。

開催日程、場所及び募集人数

開催日	開催場所	募集人数
10月10日(水)	大館市「ホテルクラウンパレス秋北」	50人
10月11日(木)	能代市「能代市中央公民館」	50人
10月12日(金)	秋田市「ルポールみずほ」	50人
10月17日(水)	にかほ市「はまなす」	50人
10月18日(木)	横手市「横手プラザホテル」	50人
10月19日(金)	美郷町「美郷町宿泊交流館ワクアス」	50人

※ 時間はいずれも午後1時から4時までです。

参加方法及び参加申し込み

参加をご希望される方は、開催日及び開催場所を決めていただき、各所属所の共済事務担当者にお申し込みください。