

5月は手軽にできる運動、「コンディショニング」にトライ！



生協サポート
さんに
教わる

自然派レッスン



第5回 参加者募集！

新年度が始まり、慌ただしい日々で疲れがたまっている方はいませんか？ 5月の自然派レッスンは健康にスポットを当て、体の調子を整える「コンディショニング」を学びます。

椅子に座って気軽にできるストレッチの様な運動で、やってみると体も気分もスッキリ爽快！ぜひ幅広い世代の方に体験していただきたいレッスンです。お申込みお待ちしております♪

からだの調子を整える コンディショニング

5/18(金)

内容

椅子に座ってできる運動
「コンディショニング」

運動が苦手な人でも大丈夫！ レッスン前と後の体の違いを感じてください。体験された方は、その嬉しい効果にビックリするそうです。美しい歩き方のコツも教わります。

講師

井部 智子さん

市の講座でハンドマッサージやコンディショニングを学び、その技術を生かしたボランティア活動をされています。そうした経験を組合員さんにも役立てたいと、生協サポートにもご協力くださっています。



●会場 自然派くらぶ生協事務所 会議室

- ・ JR八王子駅北口よりバス「日野駅行」「東海大学病院行」等で「石川入口」バス停下車徒歩5分
- ・ バスは10分おき位に出ています。

●時間 10:00～12:00 (受付開始9:45～)

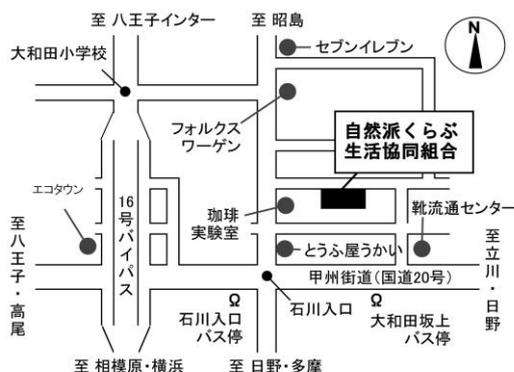
●定員 10名 (応募多数の場合は抽選)

●参加費 400円 お茶菓子付き

- ・ 保育の用意はありません。ご了承ください。

●持ち物 動きやすい服装・タオル・飲み物・筆記用具

●申込方法 下記申込書を5/4(金)までに提出してください。電話でもOKです。



お問合せは自然派くらぶ生協まで

042(644)1811

2018.5.18(金) 「自然派レッスン⑤ からだの調子を整えるコンディショニング」参加申込書



組合員コード _____ お名前 _____

電話番号 () _____

