

2019年初レッスンは「コンディショニング」。からだの調子を整えて素敵な一年に!



生協サポート
さんに
教わる

自然派レッスン



第12回 参加者募集!

新年最初のレッスンは、寒さで縮こまった体をリフレッシュできる「コンディショニング」を学びます。昨年5月に開催した際、「また参加したい!」と大好評でした。

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♪幅広い世代の方に体験していただきたい講座です。組合員以外のご友人もOK。ぜひお申込を!

からだの調子を整える 2/15(金) コンディショニング

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。前回参加された方々は、その嬉しい効果に感嘆されていました



講師 井部 智子さん

地域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。

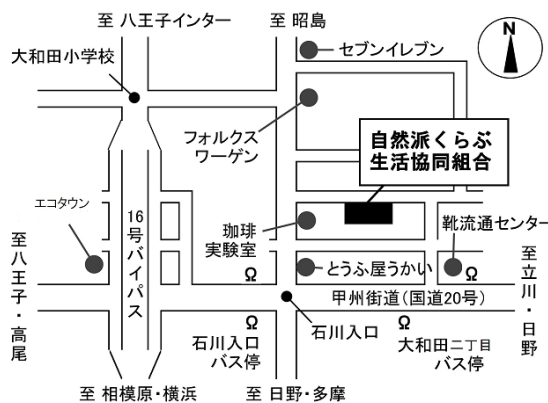
●時間 10:00~12:00 (受付開始9:45~)

●定員 10名 (応募多数の場合は抽選)

●参加費 500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2/1(金)迄にご提出ください。
電話でもOKです。抽選の結果は開催日の1週間前迄にハガキで通知致します。



お問合せは自然派くらぶ生協まで
042(644)1811

2019.2.15(金) 「自然派レッスン⑫ 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 () _____

