

セミナ一事業

フレイル対策カンタンいすヨガ

椅子に座って行うヨガなので、年齢や運動神経に関係なく
どなたでも安心してご参加いただけます！

【申込締切】

9月15日(火)15時

【実施日】10月31日（土）10:00~11:30

【定 員】 定員 15 名(会員・同居家族)

【参加費】 会員・同居家族 500 円

【場 所】 共済会 2 階会議室（参加費は当日集金）

【持ち物】 裸足になります。

裸足が気になる方は5本指の靴下。

運動のできる格好でお越しください。

飲み物は共済会で用意します👉🚰

【こんな方におすすめ！】

- ・首や肩のコリが気になる
- ・姿勢を良くしたい
- ・転倒予防やフレイル対策をしたい
- ・リフレッシュ・ストレス解消

【申込書】

共済会 FAX 36-7734

事業所No.						事業所名
連 絡 先	電 話					担当者名
	FAX					<u>応募多数の場合は抽選。当選者のみ 9/20 迄に連絡します。</u>



会員番号	参加者	該当に○	当日の連絡先
		会員・同居家族	
		会員・同居家族	
		会員・同居家族	
		会員・同居家族	