

No.26

セミナー 骨盤エクササイズ

「さあ！うれしい変化を実感しましょう。」



健康美をめざす女性のための骨盤エクササイズです

骨盤は身体の中心にあり、歪みは便秘・むくみ・生理不順 etc と様々な体の不調につながります。ヨガマット上で体を緩めて、動かし、定着していく自力で調節をしてリセットしていきます。ストレッチに似た全身調整・体を動かしやすくする筋膜ケアです。どなたでもご参加いただけます。正しい姿勢、身体の使い方を学び維持することで、健康美につながり立ち居振る舞いがきれいになりますよ！

【実施日及び内容】 8月30日(火) 骨盤を知る 骨盤を立て底力をつける
18:30~20:00 9月13日(火) 不調の改善 首 肩 腰のケア
9月27日(火) 骨盤を整えると顔も整う (整顔)

【申込締切】 7月22日(金) 15時 【参加費】 1,800円 (3回コース)

【募集人数】 15名 ~20名(女性会員のみ) 【会場】 共済会 2F会議室

【講師】 山崎 久乃先生 (参加人数により会場変更あり)

東京ディズニーリゾート「コーポレートプログラム」からの

☆お知らせ☆

《パーク・ファンパーティー》の開催について



「パーク・ファンパーティー」が下記の日程で開催されます。

これまで、企業等の団体での参加でしたが、個人及びグループでの参加も可能となり、共済会会員及び家族の方は、TDLへ直接申し込むことができます。

日程		ディズニーランド	ディズニーシー	申込期間
第1回	8/22(月)	開場:10時10分	開場:9時30分	1次(6/15~7/13)、2次(7/21~7/28)ほか
第2回	12/28(水)	開場:9時50分	開場:9時30分	1次(7/29~9/3)、2次(9/4~10/30)ほか
内容	・オリジナルショー		参加料	大人(18歳以上) 8,400円 ※1回につき6名
	・キャラクターグリーティング			中人(中・高校生) 7,400円 まで申込可
内容	・抽選会		料金	小人(幼児・小学生) 5,800円
	※ 全体で約30分			※ 当日有効の1デーパスポートを含む料金

※ 詳細は、共済会事務局へお問い合わせください。

No.14「親子で楽しむ社会見学」へのお問合せについて



「大人だけのお申込みができますか？」のお問い合わせをいただきます。もちろん大歓迎です。ご夫婦・同僚で出来立てビールを味わってください。会員・家族優先ですが、席に余裕があれば一般も受け付けます。一般価格は7,100円です。事務局へお問い合わせください

※ 申込みは裏面の申込用紙にご記入ください。

No.26 申 込 書

代理参加はできません。キャンセルの場合は、キャンセル待ちの方優先となります。

連絡先等記入もれのないよう確認のうえ送信してください。 共済会FAX 36-7734

事業所No.						事業所名	
連絡先		電話					
		FAX (FAXがない場合は、「なし」とご記入ください。)					
No.26 申 込 欄	会員番号	なまえ 名 前		生年月日	携帯番号	備考	
				S H (才) . .	()		
				S H (才) . .	()		
				S H (才) . .	()		
				S H (才) . .	()		
				S H (才) . .	()		