

一般公開

あなたの疲れはどっち？

公益社団法人 荒川法人会

# 肉体的・精神的疲れの解消法

～その日の疲れはその日のうちに解消しましょう！～

## 簡単楽しいストレッチの実技もあります

聞くだけ、見るだけでなく、動いて納得！

肉体的・精神的にも「疲れ」が溜まった状態では何事も上手くいかず、力を十分に発揮できません。そこで、今年度の健康講座は、実技を交えた分かりやすい健康指導が好評のフリーアナウンサーの小久保晴代氏をお招きし、疲れの解消方法、カラダのバランス、ストレス対策、リラクセス、ダイエットなど盛りだくさんの内容でお届けします。自分の体を知り、筋肉年齢の若返りを目指しましょう！



フリーアナウンサー  
健康・防災・安全管理 アドバイザー こくほ はるよ 小久保 晴代 氏

### 1. 名古屋生まれ、大阪育ち

テレビ、ラジオ、各種イベントの司会マリンスポーツの実況などで活躍する傍ら、健康づくりの講師として各地で講演活動を行っている。

特に、働き盛りや高齢者の生きがい・健康管理について実技指導を兼ねた講演は大好評を得ている。

### 2. 経歴

- ・ナレーター、キャスター、イベント司会、トークショーほか
- ・各種スポーツ実況（スピードレース・スタイル系スポーツほか）
- ・講演会活動及び健康管理指導（年間講演数60～70回程度）
- ・メタボリック対策サポート（各企業支援）

日時 平成29年2月17日（金）18時00分～19時30分

場所 荒川法人会館 3F 会議室  
(荒川区西日暮里6-7-6 TEL: 03-3893-9836)

定員 50名 (定員になり次第締め切ります。)

参加無料

◆お問い合わせ先◆  
公益社団法人  
荒川法人会 事務局

TEL 03-3893-9836  
FAX 03-3810-1385

健康セミナー 参加申込書 FAX (03-3810-1385)

法人名		TEL	
所在地		区分	会員 / 非会員 (〇印を付けて下さい)
受講者名			

※ご記入いただきました情報は、当会からの各種連絡・情報提供にのみ利用させていただきます。

※当会から連絡が無い限り、受講可能ですので、当日は直接会場へお越しください。