

一般公開

あなたの疲れはどっち？

(公社) 荒川法人会 女性部会

# 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、リラックス、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6月21日 (水) 17時00分～18時30分

セミナー終了後、熱海屋にて懇親会を予定しています。

「熱海屋」西日暮里6-26-13 TEL3894-4858

**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。)

**受講料** 無料 (懇親会費は2,000円)

**主催** : 公益社団法人 荒川法人会 女性部会



参加申し込みは裏面です

◆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

※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。