

# 第279回例会

ガチでフリきれ！！

## 経営UPエクササイズ！

10月例会では、『体力メンテナンス』をとおり、活気ある仕事への意識、  
笑顔溢れる楽しい生活を過ごすための「真の体力」作りを学びます！

日時

2020年**10月7日** (水)

登録開始 **18:30** 開始 **19:30** 閉会 **21:30**

会場

WEB



日々の心身の疲れやお仕事への効率化を  
エクササイズを通じて健康的に改善しませんか？  
メンタルヘルスケアを合わせた運動により  
心も体もスッキリ、会社や家庭でも取り入れることによ  
ってさまざまな効率化UP♪  
ご自宅でも畳一畳あれば簡単に誰でも出来る  
バランスボールを使用しての実践♪  
活気ある毎日に！  
これであなたも新しい自分に出会えます！



[お問い合わせ先]  
スポーツ交流委員会  
委員長 三瓶 清憲  
080-3554-1470

講師

浅川 絵美

一社体力メンテナンス協会  
体力指導士  
理学療法士  
肥満予防運動指導士

