

健康セミナー

姿勢を改善して健康寿命を延ばそう！！

- ・なんとなく膝や腰が重い、痛い
- ・ダイエットをしているがなかなか痩せられない
- ・肩こりがひどい
- ・体力が落ちてきた気がする
- ・冷え症で困っている

などのお悩みはありませんか？

ひとりひとりの簡単な姿勢チェックと、
身近にある椅子やタオルを使ったストレッチや運動、
脂肪燃焼効果を高めるウォーキングなどを楽しく学びます。
姿勢を改善して健康な体を目指しましょう！



【日 時】 平成29年11月17日(金) 午後1時30分から3時

【場 所】 東海市立商工センター 1階 多目的ホール

【定 員】 30人(定員になり次第締め切ります)

【参加料】 無料

【講 師】 加圧協会認定インストラクター

姿勢改善ピラティストレーナー 本郷 エミ 氏

【その他】 フェイスタオルを持参の上、運動しやすい服装と
履物でお越しください。

【申込み】 平成29年11月10日(金)までに

東海市立商工センター ☎0562-33-7772へ

(受付時間 午前9時から午後5時)

主催/東海商工会議所

