

健康で過ごせる身体づくりをサポートする特別セミナー



石坂技塾「特別公開講座」

講師 萩花 澄江氏
リズム・ストレッチ

5/30(水)
18:15~19:45



本講座は、自分の筋力や動きの範囲を知ることで運動を意識づけるとともに、ストレッチと簡単な運動を習慣づけ、健康で過ごせる体づくりを手助けします。運動習慣のあまり無い方や、身体のリフレッシュをしたい方におすすめの内容です。

開催場所 石坂産業 本社ビル 5F 大会議室
参加費 1回につき 1,000 円（税込）

*受講参加費用は「くぬぎの森保全活動」の一部にお役立てさせていただきます。

石坂技塾 「特別公開講座」 ご案内

好評につき、石坂技塾特別公開講座を開催致します。

各界で活躍される一流の先生方をお招きし、多種多様なプログラムをご用意いたしました。

先着50名様限りといたしますので、早めにご応募くださいますようお願い申し上げます。



リズム・ストレッチ

現代人は生活が豊かになった反面、運動不足気味であるといわれており、運動習慣がない人に比べると、怪我の頻度や健康リスクへ大きく関わってきます。本講座では、自分の筋力や動きの範囲を知ることで運動を意識づけるとともに、ストレッチと簡単な運動を習慣づけ、健康で過ごせる体づくりを手助けします。

運動習慣のあまり無い方や、身体のリフレッシュをしたい方におすすめの内容です。無理の無い範囲の簡単な運動となりますので、汗拭き用にタオルをご持参ください。

講師 菜花 澄江氏 大建設機械株式会社 代表取締役

日本女子体育連盟公認ダンスマーチメント指導員。体を健康に保つ、運動習慣をつける目的で一般市民を対象に30年間指導を行う。

開催.平成30年 5月30日(水) 場所. 石坂産業株式会社 5F会議室

■受付 17:45 ■開始 18:15~19:45

申込受付は5月28日(月)まで!!

*席数に限りがありますので、お早めにお申込み下さい。

☞ 下記申込欄に必要事項をご記入の上、FaxかMailでお申込み下さい。

お申込み Fax

049-259-7636

お申込み Mail

info@ishizaka-group.co.jp

| | | | |
|---------|---------|-------|--|
| ご参加代表者名 | | ご参加人数 | |
| | | 名 | |
| ※必須 | | | |
| 所属 | TEL | FAX | |
| ※必須 | | ※必須 | |
| 所在地 〒 | メールアドレス | | |
| ※必須 | | | |

自家用車で来場する 台 タクシーで来場する 台 自転車など 台

※当社へお車やタクシーでお越しの際、駐車場ルールの厳守をお願いしております。

石坂産業株式会社

お問合せ先 石坂技塾事務局

TEL.049-259-5800

弊社は上記の個人情報をお申込みデータとして集計時に使用します。また、個人情報は弊社取得済みISMS27000に基き厳正に管理保管致します。

*今後FAX情報が不要な場合、送信を停止させて頂きます。

大変お手数ですが、右記にチェックの上、上記FAX番号までご返信頂くか、下記迄ご連絡を下さい。

FAX案内不要 FAX番号()