

# “いつまでも自分の足で歩くための 無理しない筋トレ” 『簡単ストレッチ & 体幹コンディショニング』

女性の永遠のテーマとも言える、“アンチエイジング”。  
女性会では、以前にも目元・口元ケアのための、簡単にできる咀嚼筋トレーニングにトライしました。

今回は、いつまでも“姿勢よく、自分の足で歩く”ための簡単ストレッチと、美や食材と老化などを話題に楽しく学んで心身ともに脳も活性化させましょう。どうぞお楽しみに！

※体の堅い方、ストレッチ運動の難しい方でも、椅子に座ったままできますので、どなたでも受講可能です。



講師：後藤 ロレンス氏

【講師紹介】ミラクルボディ・ロレゴ合同会社代表

川口商工会議所青年部メンバー。厚生労働大臣指定日本医協学院認定 健康管理士一般指導員。  
全米エクササイズ&スポーツトレーナーズ協会認定パーソナルトレーナー等保有資格等多数。

- |               |   |
|---------------|---|
| 日 時           | 7月9日(火) 午後2時～3時45分(内、ストレッチは約1時間)  |
| 会 場           | 川口商工会議所会議室(川口センタービル7階) 川口駅東口徒歩3分  |
| 対 象 者         | 内容に興味のある方ならどなたでも *小さなお子様連れも可  |
| 持ち物・<br>服 装 等 | 大判バスタオル(床面ビニールシートの上に敷いてストレッチをします)<br>動きやすい服装・靴(スカート不可) ※着替えや汗拭きは各自でご判断ください。 |
| 参 加 費         | 無 料(飲み物の用意あり)   |
| 主 催           | 川口商工会議所女性会/企 画： 地域交流委員会   |
| 申込方法          | FAXか電話にて(先着順) *20名程度<br>電話 048-228-2220(川口商工会議所女性会/担当：佐藤)                   |

..... お申し込み .....

FAX 048-228-2221 (佐藤行)

女性会『簡単ストレッチ&体幹コンディショニング』セミナー

7月9日(火) 参加します

参加者氏名 (電話/連絡先 - - )