

(公社)津法人会女性部会員の皆様へ

<秋の研修会>

リンパケアストレッチ体験講座

～肩こり・腰痛を和らげ、内側からキレイに～

デスクワーク・立ち仕事でたまった疲れ、リンパの流れを促してスッキリ解消しませんか？
この講座では、リンパの流れを整えるやさしいストレッチを通して、体の巡りを改善。
さらに、顔まわりのむくみケアで美顔効果も期待できます。ぜひ、ご参加ください。

日時 令和7年10月28日(火) 14:30~15:30

場所 三重県総合文化センター文化会館 第1リハーサル室
津市一身田上津部田 1234

講師 the slow®リンパドレナーージュインストラクター
高橋 一代 氏

定員 30名 ※定員になり次第締切ります。

参加費 無料

服装 動きやすい服装 ※ロッカー室あり

持ち物 タオル・飲み物
ヨガマット ※お持ちでない方はこちらでご用意しますので
お申し出ください。

お申込みは下記申込書にご記入の上、10月7日(火)までにFAX(059-227-6085)にてお願いいたします。

公益社団法人津法人会女性部会

〒514-0006 津市広明町121番地 津税理士会館4階

TEL:059-225-1302 FAX:059-227-6085

10月28日(火) 女性部会 秋の研修会参加申込書

法人名 _____ 氏名 _____

氏名 _____ 氏名 _____

貸出ヨガマット必要枚数 _____ 枚

当会では書き損じはがき・未使用切手・古銭・外国通貨等を回収し、(公社)ジョイセフを通じて途上国の妊産婦や女性を支援しています。研修会当日も回収を行いますので、ご協力お願いします。(後日、事務局持込み可)