

釧路管内女性大会

日時

令和2年 **10月27日(火)**
10:10~12:00(受付 10:00~)

会場

釧路市男女平等参画センター“ふらっと”
(釧路市錦町2-4 釧路フィッシャーマンズワーフMOO3階)

健康の入り口はここから

せいかつ

整活体操をしてみませんか

講師： 整活サロン One to One 代表 あおき ゆうこ **青木 優子** さん



「健康の入り口はここから」と題して、一番身近なご自分のからだと向き合う方法と付き合い方をお話しさせていただきます。新型コロナウイルス感染拡大による暮らしの変化に伴い、からだの変化や不調を訴える方も少なくありません。正しく恐れてしっかり予防しながら、健康なからだ作りをテーマに有意義な時間になれば嬉しいです。

- 整体師、エステティシャン歴27年
- 整体店、エステ店店長、整体スクール講師を経て2003年独立
- 現在は、サロン経営のかたわら、各体操教室、セミナー、社会人スポーツ大会等の救護などを行う
- プロ向けの整体・エステ講座「からだ塾」主宰

お問い合わせ

釧路市女性団体連絡協議会

TEL・FAX **0154-25-7567**

10月16日(金)までにファックスでお申込みください



駐車場はこちらをご利用ください

- 釧路市営錦町駐車場
- 釧路市営河畔駐車場

P 3時間
無料

マスクの着用を
お願いいたします。



※新型コロナウイルス感染症の影響によって、変更等の可能性があります。ご理解ご了承いただきますようお願いいたします。