

令和6年度渡島地域男女平等参画推進協議会

心とからだのバランスを整えて 生き活きと活動できる自分づくり

[日時] 10月7日(月) 10:00~12:00
(開場9:30)

[会場] 函館市民会館 小ホール
(函館市湯川町1丁目32-1)

参加費
無料



講師: 整活サロン One to One
代表 青木 優子 さん

1969年生まれ。23歳で整体・エステ等のテナント経営会社に就職。
韓国式あかすり開発、同社店舗店長を歴任。
2003年独立開業、札幌市中央区で整活サロンOne to Oneを運営。
体に携わるお仕事をしているプロ向けの整体・エステ講座「からだ
塾」を主宰してこの業界の技術向上を目指し活動中。

座学

- * 心とからだのバランスを整える
大切さ・考え方
- * 生き活きと活動するってどんな
こと?
- * 自分でできる自分づくり

体操

座学を踏まえて、自分で
できる体操に取り組みます。

ストレッチ、体幹運動、
足指じゃんけんなど

お申込み
お問い合わせ

渡島地域男女平等参画推進協議会
TEL・FAX 0138-42-4000(永澤)

0138-31-3063 / 090-6699-9236(風間)

MAIL k-hmre@ms5.ncv.ne.jp

主催: 渡島地域男女平等参画推進協議会 / 公益財団法人北海道女性協会

後援: 函館市 / 北海道渡島総合振興局