

# 医療健康セミナー

— アンチエイジング（若返りましょう！） —

## 今回のテーマ

① 免疫力を高めよう! → 適度な運動と質の良い睡眠と栄養

② 体力をつけよう! → 疲れにくいからだづくりと代謝アップ  
腰痛・ひざ痛などの予防と改善

**運動でストレスを発散しませんか!**

開催日 **9月10日(金)13:30～15:30** 会場 **八女商工会館2F** 定員 **25名**



## 講師 小久保晴代氏

フリーアナウンサー  
健康管理士

### 〈講師プロフィール〉

テレビ、ラジオ、各種イベントの司会、マリンスポーツの実況などで活躍する傍ら、健康づくりの講師として全国各地で年間100回以上の講演活動を行っている。当会セミナーは6回目でリピーターも非常に多い。

## 内 容

### 第1部 (50分)

- (1) セルフボディチェック  
(からだの歪みを調べる)
  - (2) ストレッチ・骨盤矯正etc  
(からだのバランス作り)
- 休憩 (10分)

### 第2部 (60分)

- (1) 筋トレ
- (2) 有酸素運動
- (3) ヨガと瞑想

**持参するもの：ヨガマット**

**バスタオル**（腰痛体操・首体操に使用）・**汗拭きタオル**

**服装：動きやすい服(パンツスタイル)**

**参加無料**

申込方法 下記申込書を8月31日④までにFAXでお申し込み下さい。

### 医療健康セミナー 申込書

八女法人会 行 **FAX0943(22)3195** 申込日2021年 月 日  
いずれかに○印を ⇒        会員 ・ 非会員



申し込み  
問い合わせ先

公益社団法人八女法人会  
八女市本村425-22-2  
(八女商工会館2F)  
**TEL 0943(22)3391**

法人名	
TEL/FAX	
受講者名	
受講者名	
講師へのご質問や特に説明を受けたい動き等ございましたらご記入ください。	

この申込に係る個人情報は研修会への出席を把握するためにのみ利用し、それ以外の目的で利用いたしません。