



医療健康セミナー



# アンチエイジング

## 脳から若返る

運動と脳トレ

2023年 9月7日(木) 13:30～15:30 八女商工会館 2F 大ホール



講師：小久保晴代氏

プロフィール

フリーアナウンサー

健康管理士・防災士

シニアライフプランナー

- |       |   |
|-------|---|
| 内 容   | ・ストレス発散（運動とリラクゼーション）<br>・ボディバランス（骨格調整）<br>・脳トレ（ゲーム感覚で脳の活性）<br>・のどトレ |
| 服 装   | ・動きやすい服・靴   |
| 持参する物 | ・ヨガマット（バスタオル） ・筆記用具<br>・着物のひも又は荷造り用の紐でも可 2m位                        |
| 申込方法  | ・下記申込書を8月31日(木)までにFAXでお申込み下さい。                                      |

**参加無料**

「医療健康セミナー」申込書

FAX(0943)22-3195

いずれかに○印を⇒ 会 員・非会員（非会員の方はお住いの市町村を⇒（ ）市・町・村

法人名

氏 名

TEL

お問い合わせ：(公社)八女法人会

☎(0943)22-3391

この申込に係る個人情報はセミナーへの出席を把握するため利用し、それ以外の目的で利用いたしません。