

オフィス・在宅でもできる 健康体操セミナー

自分で気づいていますか？

カラダからの **SOS!**

新型コロナウイルス感染症によって、生活スタイルが変わり体に不調が出ている人が増えています。「外出の機会が減って運動不足」「在宅ワークになって座りっぱなし」「スマホの見過ぎで猫背気味」「カラダの歪みが気になってきた」そんな悩みを一緒に解決していきましょう!!

オンラインでも参加できます!

日時 9月 28日 (火)

14:00~15:30

参加人数:
先着 20 名

オンライン参加:
最大 30 名

講師紹介

講師：岡崎 静枝 氏

アシストスポーツクラブ他、多数のスポーツクラブ等で活動。
看護師・介護予防運動指導員・ファンクショナルローラーピラ
ティス他多くの資格を取得し皆様に健康をお届けしています。



オンライン参加 について

- ・ ZOOM を使用して参加いただきます。
- ・ 必要なパソコン、カメラ等をご自身でご用意ください。
- ・ 急用により参加できなかった場合や、復習したい方向けに YouTube での限定配信も行います。(原則当日参加でお願い致します)

会場

ひたちなか商工会議所 5 F
ひたちなか市勝田中央 1 4 - 8

参加者には先着で「SOYJOY ソイジョイ」をプレゼント!
大塚製薬(株)様からご協賛いただきました

下記項目にご記入の上、029-275-2666 まで FAX ください

事業所名	お名前
ご住所	電話番号
メールアドレス	



※オンラインで参加される方は必ず、QR コードまたは下記 URL からお申し込みください

<http://www.hcci.jp/kenko.htm>

※会場では換気、アルコール消毒、検温等の感染対策を行っております。

来所される方はマスクの着用、体調管理をお願い致します