



生活の中で楽しくストレッチ♪

整体サロン ユイリング 代表

井口 由美子 氏

忙しい毎日の中でも、ちょっとしたスキマ時間にできる「ストレッチ」で、心も体もリフレッシュしませんか？
特別な道具や時間は必要ありません。朝起きたとき、家事の合間、テレビを見ながら、お風呂あがりなど、生活の中に自然と取り入れられるから続けやすいと思います。
音楽をかけて気分を上げたり、家族と一緒にやって笑い合ったり…
ストレッチは楽しくて気持ちいい健康習慣です。今日からあなたも、“ながらストレッチ”で毎日をもっと軽やかに♪

日時

令和7年6月25日(水) 13:00~14:00

会場

皆生温泉 皆生つるや
鳥取県米子市皆生温泉2丁目5-1 TEL:0859-22-6181**入場無料**

定員

30名 ※ 定員になり次第締切

※下記申込書に必要事項を記入の上、6月20日までにFAXにてお申込ください。

○止むを得ず講演会の開催を中止する際は、HP・電話等にて連絡させていただきます。

----- 切り取らずにこのままFAXしてください -----

参加申込書**FAX(0859-32-6615)**

米子法人会 講演会(6/25) 参加申込書			
事業所		TEL	
参加者			

※ 本申し込みにより収集された個人情報は、本事業の運営管理のためにのみ利用させていただきます。

公益社団法人 米子法人会 TEL:0859-32-6616