

健康増進セミナー & 懇親会のご案内

日時：2022年2月13日(日) 13:20~15:40

開催方法：Zoom Live

第1部 13:20~14:20

健康増進セミナー マッサージ&リフレッシュヨガ

おうち時間で硬くなった体をセルフマッサージ。ヨガの呼吸法とポーズで心と体のバランスを整えます。

講師：伴 美紀恵先生

フィットネスインストラクター。
さいたま市を中心に、エアロビクス、
パワーヨガ、ステップリーボック等の
インストラクターをされています。



※約45分間身体を動かしますので、動きやすい服装、
滑りにくい所でご参加ください。
ヨガマット等がありましたら、ご利用ください。



男性の参加も
大歓迎!!



休憩 14:20~14:40

第2部 14:40~15:40

懇親会

埼玉県南支部の保護者仲間と飲みながら、大
学の情報交換や自由なお話をして、リフレッ
シュしませんか？

たくさんのご参加お待ちしております。

支部長 岡安 直美



※少人数のグループ分けをします。
時間は多少前後することもあります。



申し込み方法

参加ご希望の方は、右記のQRコードをお申し込みください。

『メール作成画面はこちら』から返信をお願いします。

(締切：2022年1月20日)

開催日が近づきましたら、ミーティングID等の必要な情報をメール
にてお送りします。

お申し込み後は、saitama_south@toyo-hosui.jpからのメール受
信が可能となるように設定をお願いします。

雨水会HPにも概要を掲載しております。



参加申し込みは
こちらから。



雨水会HPへは
こちらから。