

自らの力で心も体もリラックス

自力整体を体験しよう！！



私たちの仕事は事務作業が主なので、丸一日机に座ってパソコンとにらめっこ・・・なんて

いろんなことで心と体にストレスが溜まっていませんか？

なので、たまには体を動かして、心と体をリフレッシュしましょう。

このところ大好評の企画『自力整体』です。

組合員も組合員でない方も、どなたでも参加OKです。

ナビゲーター：佐藤みきさん

注*ナビゲーターとは自力整体のインストラクターのことです。

日時：5月31日(水)

18:30集合→18:45開始(予定)

場所：文京区民センター 2-D会議室(和室)

東京都文京区本郷 4-15-14

参加費：500円

*自力整体体験後に軽食とお茶で交流会も行います。

注意事項 食事はしないで来て下さい

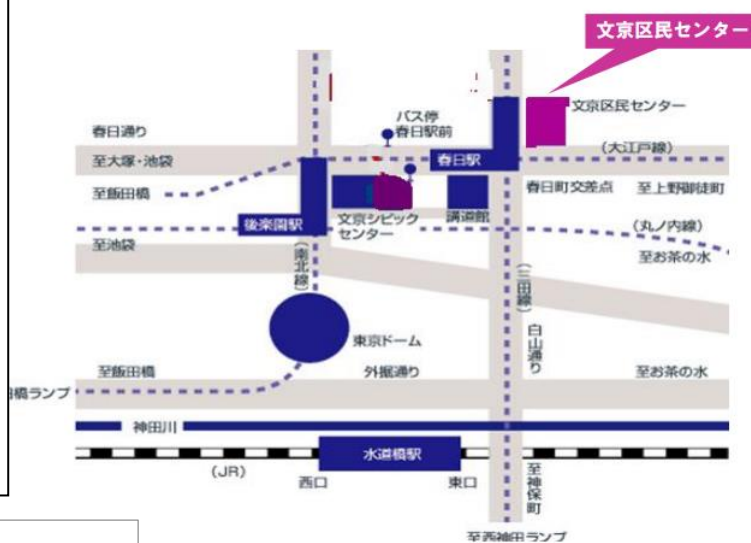
持ち物

ヨガマットか大きめのバスタオル

1メートルくらいのタオル

服装はTシャツとトレパン(ジャージ)

<会場案内> 文京区民センター



申込書

女性部長 佐瀬宛

FAX03-3580-5465

Mail: katsura.sase@gmail.com

お名前

連絡先(メールアドレス無ければ電話番号)

職場の地域

自力整体とは、筋肉や関節の緊張からくる汚れた疲労物質を回収するために、縮んでいる筋肉に、自分で体重をかけて、指圧したり、ねじったり、伸ばしたり、揺すったりして、筋肉や関節をクリーニングすることです。これにより自分の体を調整し、血行を良くしたり、疲労を回復します。

自力整体のHP⇒<http://jirikiseitai.jp/index.html>

連絡先：法律会計特許一般労働組合 女性部

<http://www.5a.biglobe.ne.jp/~houkairo>

女性部長 佐瀬 090-3503-9831

(日比谷シティ法律事務所 03-3580-5460)