

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
いろいろなことで心と体にストレスが溜まっていますか？
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。
今度の企画はヨガとも違う『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：重本ちなみさん

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30日(水) 18:30集合→18:45開始(予定)

場所：文京区 男女平等センター 和室

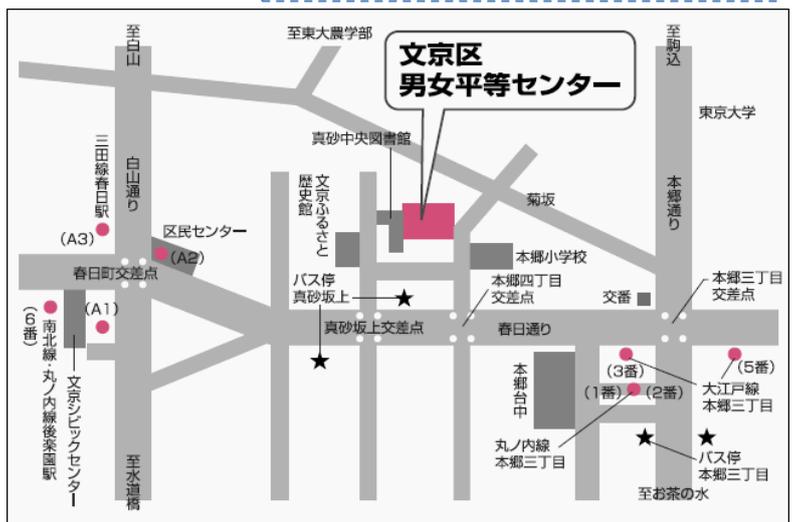
東京都文京区本郷4-8-3 本郷真砂アーバンハイツ1F

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)

申込書
女性部長 佐瀬宛
FAX03-3580-5465
Mail : katsura.sase@gmail.com
お名前 _____
連絡先(電話かメールアドレス) _____



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)