

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。
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。

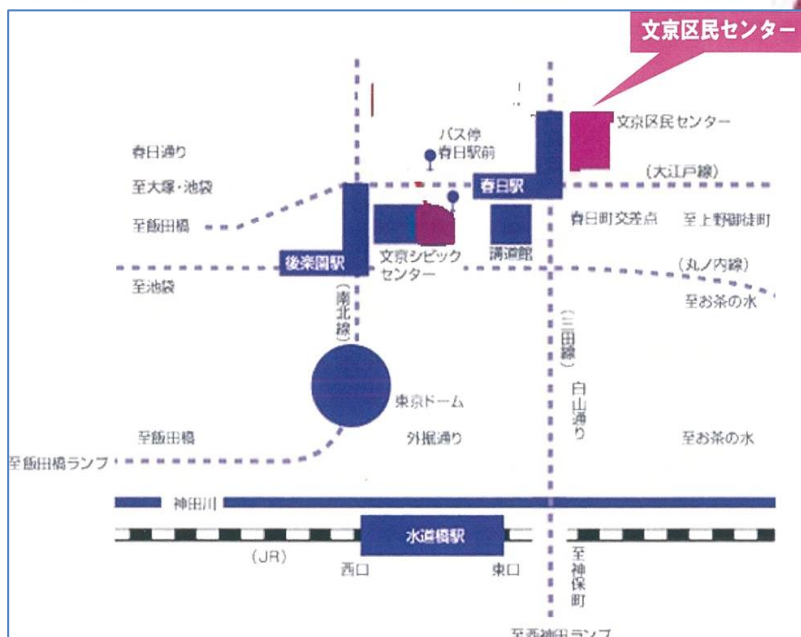
ナビゲーター：斎藤伸子さん

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：9月23日(土) 13:00集合→13:30 開始

場所：文京区民センター2-D

東京都文京区本郷 4-15-14



注意事項 食事は軽めにしてきてください

持ち物

ヨガマットか大きめのバスタオル

綿マフラー・手ぬぐいなどをリング状にしたもの

参照→ <https://bit.ly/3z4IYqi>

服装 Tシャツとトレパン (ジャージ)

申込

<https://bit.ly/3fR1Q4p>

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。

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)

自力整体のHP⇒<https://www.jirikiseitai.jp/>