

第7回カラダりらいぶセミナー

機能改善体操 & チベット体操

毎日を快適に過ごすためのセルフコンディショニング！

気軽^ににでき、手軽^ににできて、身軽^にになることができる

【3軽】エクササイズです。

機能改善体操

腰痛や肩こり、膝痛の解消・予防する簡単な体操。

骨格筋の機能向上や改善などに効果的！

今話題のゴムニクボールを使います。

※ゴムニクボールは当日、受付にて購入できます。

チベット体操

アメリカや欧米諸国で「驚くほど若返る」と人気を博す体操。

シンプルな7つの動きで大切なエネルギーの中枢を刺激・活性化。

身体が硬い方や初心者、老若男女問わずどなたでもできます。

呼吸法が基本となります。

企画・主催：NPO 法人リタイヤメント情報センター

講師：斉藤 秀子

日時：2018年10月23日(火) 午後2時～3時40分(開場は午後1時30分)

会場：港区立商工会館 研修室 2階

持ち物：ヨガマット(なければバスタオル)、運動できる服装、飲み物、汗拭き用タオル

お持ちの方はゴムニクボール

会場・参加費などの詳細は裏面をご参照ください。

※ 機能改善体操でギムニクボール（Gymnic Ball）を使用します。

折りたたんで携帯出来ご自宅でも手軽に運動ができるこのボールは、レンタルが出来ませんので、基本は当日会場で購入していただきます。(1300 円/1 個)

ただし、ご夫婦でご参加の場合、おひとつは斉藤先生保有のボールを貸与可能です。

企画・主催 : NPO 法人リタイアメント情報センター <http://retire-info.org/>

講師 : 斉藤 秀子 チベット体操インストラクター メイク心理セラピスト

日時 : 2018 年 10 月 23 日(火) 午後 1 時 30 分開場 セミナー午後 2 時~3 時 40 分

会場 : 港区立商工会館 研修室

参加費 : 1500 円 & **Gymnic Ball 購入費**: 1300 円 **合計** : 2800 円/人

申し込み 担当・島村 メール haruo_shimamura@hotmail.com 携帯電話 080-9982-6237

※ヨガマットまたは厚手のバスタオル等をご用意ください。

軽い運動ができる服装・靴で参加してください。

水分補給のためペットボトル飲料、水筒などを持参してください。

ギムニクボール（Gymnic Ball）をお持ちの方は持参願います。

港区立商工会館へのアクセス

住所：東京都港区海岸 1 丁目 4 番 2 8 号 TEL : 03-3433-0862

<https://minato-shoukou.jp/>

交通アクセス

地図



交通

ゆりかもめ竹芝駅より徒歩6分
JR 浜松町北口から徒歩7分
都営地下鉄浅草線・大江戸線
大門駅B2出口より徒歩10分

会場の研修室は、港区立商工会館の2階にあります。