

2017年4月7日(金)

## カラダいろいろセミナーⅣ

# ひめトレ体操&チベット体操で ゆるみ、ゆがみを解消!



### ●リラックスして体内から若返る

前回好評であった**ひめトレ体操**を今回も行います。  
ひめトレ体操は、鍛えることが難しい骨盤底筋群の  
トレーニングができる体操です。  
猫背、内臓下垂、ぽっこりお腹、尿失禁の改善などに  
効果的です。



チベット体操は、アメリカをはじめとした  
欧米諸国で「**驚くほど若返る**」と  
人気を博す体操です。シンプルな7つ  
の動きと、大切なエネルギーの中核である【チャクラ】を刺激し、活性化させます。  
身体の硬い方でも初心者でも、また老若男女問わずどなたでもご自身のペースで  
行うことのできる運動です。

これまでにない動きを体感し、運動前・運動後のからだの変化を楽しんでみませんか？

**なお当セミナー開催案内は、裏面の詳細案内をご確認願います。**

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 齊藤秀子 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 2017年4月7日(金) 午後1時30分開場 セミナー 午後2時～午後3時40分

会場 港区立商工会館 研修室

参加費 1500円

問合せ・申し込み 担当・島村 メール：[haruo\\_shimamura@hotmail.com](mailto:haruo_shimamura@hotmail.com) 携帯：090-9709-2318

※厚手のバスタオルをご用意ください。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。

## 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28号 TEL：03-3433-0862

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

なお、会場の研修室は、商工会館の2階にあります。

### ▶ 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