

平成 29 年 9 月

会員並びに会員ご家族の方へ

(一社) 荒川青色申告会
女性部長 細川 よし子

“健康セミナー”



「ひざ痛予防と軽減の 健康体操」のご案内

平素は女性部の運営にご理解、ご協力を戴き厚くお礼を申し上げます。
さて、今年は健康セミナーとして「ひざ痛予防と軽減の健康体操」と
題して、荒川区健康推進課のご協力により開催致します。
日頃の運動不足解消にぜひご参加下さい。
今回は女性部主催で行いますので、参加者について女性限定とさせて
戴きます。より多くの皆様にご参加戴けるよう、ご案内申し上げます。

日 時 平成 29 年 10 月 25 日(水)

午後 1 時 30 分～3 時

講 師 荒川区健康推進課 保健師



会 場 荒川青色申告会館 3 階

定 員 25 名 (定員になり次第締め切らせて戴きます)

持ち物 ボール(直径 15～30cm のもの)

またはバスタオルをご持参下さい

※当日は動きやすい格好でご参加下さい

～女性部員募集中～

本会では、会員本人、家族の方を対象として「女性部員」を
募集しています。「女性部」の活動に興味のある方は、ぜひ参加
してみませんか。お待ちしております。

