

第2弾！ エベレスト登頂記 ～健康管理法～

こころとからだ^が楽しむ健康法 (自然・食事・ストレッチ・笑い・音楽)



大和市民活動センター主催

第79回 ^{ともい}く 共育セミナー (参加費無料)

会場：大和市勤労福祉会館

日時：平成31年 **3月10日** (日)
1:30～3:30

健康に、簡単な**ヨガストレッチ**を！

松下沙織さん 13:30～14:50

(エベレスト登頂者、登山家、プロ登山ガイド、ヨガ療法士)

昨年12月9日(日)セミナーに続いて、今回はネパールパキスタンの高所遠征の映像、日々の健康に役立つ健康法やチェアヨガ体験をご紹介します。



気持の健康づくりに **笑い**を！

内田哲世さん 14:50～15:10

(社会保険労務士、内田社会保険労務士事務所所長)

地域活動、市民活動などで貢献されておりますが、今回は「笑いヨガ」での登場です。

心の健康づくりに **音楽**を！

メヌエット リコーダー アンサンブル

15:10～15:30

(Minuet Recorder Ensemble) 県央で活躍のリコーダー演奏団体。忙しい合間のホッとした“癒しのひととき”を！
山男のヨーデル / エーデルワイス / 故郷 を予定します。



参加者応募：2月12日(火)～3月2日(土) 9:00～18:00

<先着60名>

*2/17(日) 2/18(月) 2/24(日) は休館日です。

受付：大和市民活動センター

電話：046-260-2586 FAX:046-205-5788

e-mail: yamato@ar.wakwak.com

大和市勤労福祉会館

〒242-0004 神奈川県大和市鶴間1丁目
電話：046-260-5770