

第107回 WS24交流セミナー

リフレッシュ&リラックス 健康エクササイズ

座ってできる運動を中心に、運動が苦手な方でも安心して行える軽めの運動方法を教えていただけます。どなたでもご参加いただけますので、お気軽にお申込みください。



※イラストはイメージとなります

【開催日時】 令和6年5月24日(金) 18:00 - 19:00

【会場】 ワークショップ24 2階「コラボ・ソピア」

【参加費】 無料

【講師】 村瀬 真里 氏 (ヘルシーBBプランニング 代表) [ホームページ https://healthy-bb-planning.jp](https://healthy-bb-planning.jp)

【プロフィール】 健康運動指導士・栄養士・介護予防運動指導員などの資格をお持ちになり、個人様から団体様まで運動を通じた健康づくりの指導をされてみえます。

【服装】 動きやすい服装を推奨 (仕事着可)

【定員】 20名 ※先着順。男女不問。定員になり次第受付終了となります。

【申込方法】 申込書に必要事項をご記入の上、FAX 又は E-mail にてお申込みください。

【主催】 ソフトピアジャパンセンター及び県営住宅ソピア・フラッツ指定管理者
伊藤忠アーバンコミュニティ・グループ



<第107回 WS24 交流セミナー参加申込書>

会社名	(住所)	参加者名	
連絡先	TEL : — — FAX : — —		
問合せ先	ワークショップ24インフォメーションセンター 〒503-0807 大垣市今宿6丁目5番地18・2F TEL:0584-83-7001、http://www.softopia.info		

FAX : 0584-78-5500、E-mail : cabin@workshop24.jp