

チャリティー体験会 第3弾 ～ベーシックセブン体験会 in 鳥取～

主催:財団法人 日本コアコンディショニング協会

協力:(株)鳥取介護サービス 健康事業部
鳥取県コアコン普及委員会有志一同

★ベーシックセブン★とは？

ストレッチポールを使ったコアコンディショニングで体の歪みを正す基本エクササイズです。いつでも簡単に、誰にでも一人で、肩・腰・背中をスッキリさせることができます。日常生活で凝り固まった身体をほぐし、心身ともにリラックスできるエクササイズです。

- ★日時 04月22日(日) 13:00～13:45 (1部)
14:00～14:45 (2部)
- ★会場 鳥取県立福祉人材研修センター 2F 第1小研修室
- ★体験料 **500円** (当日 受付でお支払いください)
募金 (義援金箱を設置します。ご協力ください。)
- ★定員 **各部20名**
- ★注意事項 動きやすい服装でお越しください。(スカート・ジーパン厳禁)
- ★お申し込み方法 申し込み用紙(FAX)又はメールでお願い致します。
- ★お問い合わせ・鳥取介護サービス 健康事業部
☎080-3725-3967 ☒ hayashi-siro@axel.ocn.ne.jp
FAX 0857-30-1697 (担当 林)まで

微力だけど無力じゃない！

を合言葉に、鳥取県から笑顔と元気を届けましょう！

お誘い合わせのうえ、ご参加ください。スタッフ一同お待ちしております。

尚、収益金は必要経費を除いた全額をJCCA を通じて日本赤十字社に寄付させていただきます。