

令和3年度 昭島市商工会女性部 講習会

# “こころと身体ほぐし”



コロナ禍の硬いからだを癒しませんか？

## チェアエクササイズ

日時:11月24日(水)19:00~20:00

講師:トレーニングサロン メルビ

齋藤 明美氏

場 所:勤労商工市民センター2F 第1洋室  
もしくは、zoom参加可能(詳細は後日)

定 員:15名定員になり次第締切  
Zoom 参加15名まで

申込期日:11月10日(水)まで

当日は、タオル・マスク持参・動きやすい服装でお越し下さい。

※問合せ:042-543-8186へ 女性部担当 永須

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆参加申込書☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

事業所名	
氏名	
電話番号	
メールアドレス	
受講場所 どちらかに○	商工会 ・ ZOOM

申込は、FAX042-543-8174 又はお電話での申込みをお願いします。

※ご記入頂いた情報は、当会からの連絡、情報提供のためにご利用するほか、今後セミナー開催のための実態調査に利用することがあります。