

組合員、並びに青年部会会員 各位

定期夜間勉強会第151弾

今回のテーマは

「ストレッチで健康作り」

現場作業の職人さんやデスクワークの事務員さん。

日頃から腰痛や肩こりに悩まされていませんか？！

体が資本のお仕事。ストレッチで体の調子を上げて、

さらにバリバリ動けるようにしてみませんか！

お願い：バスタオルの持参をお願いします。

ジャージや作業着等動きやすい服装でご参加下さい

(着替えをされる方用に3Fに更衣室を準備しています)

日 時：平成30年9月19日(水) 午後6時から受付 午後6時30分開催

場 所：水道会館 4階 講 師：パーソナルトレーニングスタジオnano

9月5日(水)までに名水協事務局までご返信ください。(fax 951-8883)

----- キリッ -----

事務局宛 151th定期勉強会 出席(名)・欠席

会社名(区) _____

参加者氏名(フルネームでの記入をお願いします) _____



弁当付