

健康

management

委員会企画

YNBC 9月例会へのお誘い

～健康的に大名刺交換会～

暑い毎日が続く今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。体調がすぐれない方も多くいらっしゃると思います。そこで、健康 management 委員会では、最高のBCPとして健康をテーマに、この度、様々な場所でインナーマッスルヨガ講師としてご活躍の**安達恵先生**をお招きすることにしました。皆様と一緒に体を動かした後に、会員同士の名刺交換会も開催いたします。たくさんの名刺を持参して奮ってご参加下さい。

- ・開催日時 2022年9月21日（水） 午後6時30分～
45分程度体を動かし、その後名刺交換会を行います。
- ・会場 ジットプラザ（山梨県甲府市高畑 2-19-20）
- ・持ち物 **名刺** ヨガマットかバスタオル（ペットボトルのお水は配布します）
- ・ドレスコード 動きやすい恰好（ジャージなど）
（当日、ヨガ初体験でもお気軽に参加できる内容です）
（例会中は、マスク着用のまま参加いただきます）
- ・申し込み期限 9月14日（水）まで

普段運動されていない方もぜひ
ご参加お待ちしております！

健康 management 委員会
副委員長 中村国男

