

## YNBC 9月例会へのお誘い

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。

新型コロナウイルスの感染状況を鑑み、**オンライン開催に変更**いたします。  
皆様、奮ってお申込み下さい。

・開催日時 **2022年9月21日**（水）18時30分～1時間ほど。

45分程度、ヨガストレッチ教室を行います。

皆さんに手軽に実践いただけるように、座ったままや、立って行えるストレッチを中心に、ご紹介します。

お手元にフェイスタオルをご用意ください。

- ・オンライン開催（You tube 配信いたします）
- ・お申し込み期限 9月14日（水）まで

手軽に行えるストレッチ等をご紹介します。

お気軽にお申込み下さい！

健康 management 委員会  
副委員長 中村国男

当初予定しておりました「大名刺交換会」は  
見送ることと致しました。ご了承下さい。

