



投信倶楽部&トレーダーズ倶楽部

第3回健康セミナー

『ロコモ予防体操と脳トレ体操』

ロコモティブシンドロームとは？

主に脚腰の骨、関節、筋力が低下し歩行できなくなることを行います。
ロコモティブシンドロームを予防するため、椅子に座ってできるトレーニングを紹介します。

脳トレ体操

頭を使う簡単で楽しい体操で脳を活性化させます。

【 講師紹介 】

ヨガスタジオ プラナ代表

ヨガ&フィットネスインストラクター 藤原 由佳里 氏

- 資格 -

日本体調改善運動普及協会（NCA）認定コンディショニングインストラクター
フィットネスウォーキング連盟 フィットネスウォーキング指導員
ジャパンヨガカレッジ（JYC）認定ヨガインストラクター 等々
数々の資格を有し、その経験を生かした健康づくり、指導に取り組まれています。



日時：2016年5月24日(火) 16:00～17:00
場所：松阪証券社屋 2F多目的ホール
募集対象：投信倶楽部会員様
トレーダーズ倶楽部会員様
申込方法：総務部まで直接お申込みください
Tel 0598-26-2115
持ち物：フェイスタオル(幅35cm前後×横85cm前後)
定員：40名

(申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます)



※ 当日は、運動しやすい服装でご参加ください。

— Your Life Partner —
提案します、あなたの未来。



松阪証券

MATSUSAKA SEC