



◇ 「心のリラクゼーションセミナー」の参加者募集 ◇

心と体の緊張を和らげる「呼吸法」や「自律訓練法」を学びませんか？

外部より講師を招いて1時間のセミナー（椅子に座って行う軽い運動）を行います。

会員以外の方もご参加いただけますので、お友だち等もお誘いあわせの上、

ぜひご参加ください。またセミナー終了後、参加者同士の交流会を行いたいと考えております。

日 時：令和5年9月23日（土）午前10時～正午予定

場 所：大仁くぬぎ会館 第1・2会議室

（伊豆の国市大仁334番地）

持 ち 物：飲み物

服 装：軽く動ける服装

申 込 先：伊豆の国市シルバー人材センター事務局 055-948-9526

申込期日：9月20日（水）午後5時まで

