

心と体のストレッチ ~身につけよう、キズナチカラ~

第7回

呼吸筋を鍛え、声を武器にする

~年末は大声を出してスッキリしませんか？~



毎日忙しいみなさん。ちょっと心と体に向き合ってみませんか？
仕事帰りに気軽に参加できる「心と体をほぐす」プログラム。
講師は心と体のプロ、元消防学校 体育教官 鎌田修広さんです。

参加者
受付中

「日常」の積み重ねが「非日常」を超える！をテーマに、自分の心と体に向き合うことの大切さ、人と人とのきずなづくりの大切さについて実感できるプログラムです。隔月1回金曜日の夜開催します。参加者のみなさんと楽しくコミュニケーションをとりながら、ぜひ体をリラックスさせて「心の伸び」を試みましょう！



日時

2015年 **12/18** **金**

19:00~21:30 (受付開始 18:45)

参加費

一般/無料web会員 2,500円 (本体価格 2,315円 消費税 185円)
KK²有料メンバー 2,000円 (本体価格 1,852円 消費税 148円)
<<「おつかれさま！」の乾杯ワンドリンク付き>>

★ 事前振込の方には、防災に役立つグッズをプレゼント！★

会場

KK²(霞が関ナレッジスクエア)「スタジオ」
東京都千代田区霞が関3-2-1 霞が関コモンゲート 西館ショップ&レストラン3F
(西館奥 エスカレーター上がる) *裏面地図参照*

[対象] 日頃忙しくてリラックスしたいと思っている
みなさん！

[定員] 30名 (最少催行人数 15名)

[主催] 株式会社タフ・ジャパン
一般財団法人高度映像情報センター(AVCC)

- ① 大声測定に挑戦！
- ② 災害時に役立つ技術を習得しよう！
- ③ 長生き(長息)の秘訣って？

◆主な流れ◆

19:00~20:30

- ・椅子坐禅/瞑想【ほぐす】
- ・脳トレ&筋トレ&ストレッチ【きたえる・のぼす】

20:30~21:30

- ・交流会【つなげる】 乾杯ワンドリンク付き

仕事帰りの服装・靴のままでもご参加OK！
(気になる方は着替えをお持ちください)

【講師】

鎌田 修広(かまた のぶひろ)
株式会社タフ・ジャパン 代表取締役



元横浜市消防訓練センター体育教官
/「震災救命協会」講師/総務省消防
庁消防大学校講師/全国消防学
校等「消防体育」講師

★ お申込みは、霞が関ナレッジスクエア(KK²) Webで受付中 ★



実施要項

日時	2015年12月18日(金) 19:00-21:30 (受付 18:45-)
参加費(税込)	<ul style="list-style-type: none"> ・一般/無料Web会員 2,500円 ・KK²有料メンバー 2,000円 <p>* WebまたはFAXでお申込みの上、お振込いただくか、当日受付にてお支払いください。</p> <p>【振込先】三菱東京UFJ銀行 市ヶ谷支店 (普)1458271 霞が関ナレッジスクエア</p> <p>* 振込手数料はお申込者負担とさせていただきます。 * キャンセルの場合は「12月14日(月)」までにご連絡いただいた場合のみご返金させていただきます。ご了承ください。</p>
定員	30名(最少催行人数 15名)
申込方法	<p>[Web サイト] http://www.kk2.ne.jp/ ※お申込みには無料Web会員への登録が必要です。</p> <p>[FAX] 下記の「申込フォーム」をご利用ください FAX:03-5157-9225</p>
申込締切	定員に達し次第締切りとさせていただきます
問い合わせ先	一般財団法人高度映像情報センター(AVCC) 霞が関ナレッジスクエア 事務局 電話:03-3288-1921 FAX:03-5157-9225

開催場所

霞が関ナレッジスクエア(KK²) 「スタジオ」

東京都千代田区霞が関3-2-1

霞が関コモンゲート 西館3階
 (西館奥 エスカレーター上がる)



- ・銀座線 「虎ノ門駅」11番出口より徒歩1分
- ・丸ノ内線/千代田線/日比谷線 「霞ヶ関駅」A13番出口より徒歩6分

FAX申し込みフォーム

FAXでお申込みいただいた方には、事務局から受付完了のFAXをお送りします。

セミナー	2015年12月18日(金) 第7回 心と体のストレッチ ~身につけよう、キズナチカラ~
氏名	
団体(企業)名・部署名	
属性	<input type="checkbox"/> KK ² 有料メンバー <input type="checkbox"/> 一般/無料Web会員
参加費(税込)	<input type="checkbox"/> 事前振込 <input type="checkbox"/> 当日持参
三菱東京UFJ銀行(0005) 市ヶ谷支店(014) 普通預金 No. 1458271 霞が関ナレッジスクエア ※キャンセルについて 12月14日(月)までにキャンセルのご連絡をいただいた場合のみご返金いたします。 ※振込手数料はお申込者負担とさせていただきます。	
電話番号	
FAX番号	
メールアドレス	
備考	

FAX番号 03-5157-9225

●お申込書については、以下をお読みの上ご記入ください。

※個人情報の取り扱いについて

・取得団体名: 千代田区霞が関3-2-1 一般財団法人高度映像情報センター TEL: 03-3239-1121

・取り扱い責任者: 一般財団法人高度映像情報センター システム企画部 部長

・利用目的及び範囲: KK2 イベント参加に係る諸連絡、当財団および霞が関ナレッジスクエア事業のお知らせ、ご案内のため

・個人情報の提供: お預かりした個人情報は、あらかじめご本人の同意を得た上で、霞が関ナレッジスクエアで開催されるセミナー・講座等の講師・出演者へ第三者提供する場合があります。

・個人情報の委託: 取得した個人情報を外部機関に委託する場合は、個人情報保護について十分な水準・体制を持つ業者を選び、個人情報を適切かつ安全に取り扱わせてます。

・個人情報の開示・訂正・削除: 個人情報について開示、訂正・削除を希望される場合は、下記宛にご連絡をお願いします。

【一般財団法人高度映像情報センター 個人情報苦情・相談窓口 TEL: 03-3239-1121】

・個人情報の提供の任意性: 個人情報の提供は任意です。ただし、ご提供がない場合には本イベントにご参加できない場合があります。