

第9回

# 心と体のストレッチ

～週末みんなで楽しくスッキリ!～

毎日忙しいみなさん。週末のひと時、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”プログラムです。  
心も体もほぐれた後は、交流会で乾杯！楽しいひと時を過ごしましょう。



2016年

# 5/13 金

19:00～21:30 (受付開始 18:45)

参加費  
(税込)

- ・一般/無料Web会員 **2,500円**
- ・KK<sup>2</sup>有料メンバー **2,000円**

※Webでお申込みの上、事前振込または当日受付にてお支払いください。詳細はWebをご覧ください。

申込方法

Web サイトからお申込みください。

<http://www.kk2.ne.jp/>

※事前に無料Web会員への登録が必要です

会場

**霞が関ナレッジスクエア(KK<sup>2</sup>) 「スタジオ」**  
東京都千代田区霞が関3-2-1 霞が関コンゲート  
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)

- ・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5分

- 定員 20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)
- 問い合わせ先 霞が関ナレッジスクエア 事務局  
電話:03-3288-1921 FAX:03-5157-9225



今回のテーマ

「疲労解消ストレッチングで  
リフレッシュ！」

- ・3つの生体アラームとは？
- ・身近な道具を使った疲労回復方法
- ・1人、2人で行う疲労回復ストレッチ

### ◆ スケジュール(予定) ◆

18:45 受付・開場  
待ち時間でセルフストレッチ♪  
ストレッチベンチ/ポールなどをご用意！

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



★ 霞が関ナレッジスクエア(KK<sup>2</sup>) Webで受付中 ★

