

第10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

9月9日 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**
- ・KK²有料メンバー **2,000円**

※事前振込または当日受付にて現金でお支払いください。

振込先

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」
9月6日(火)までにお振込みください。

※事前振込のキャンセルについて

9月6日(火)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。

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(KK²) 「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

夏バテなんて吹っ飛ばせ!

～下半身の疲れを解消し、 夏に強くなる～

- ・“消化器系ストレッチ”で食欲増進
- ・“クライオ ストレッチ”で脚がぼっかぽか
※アイシングを取り入れたストレッチ

◆ 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♪
バランスボール/ストレッチゴムなどをご用意!

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(KK²) Webで受付中 ★

