

# 女性経営者部会 3月例会のご案内

2019年2月25日 (一社)北海道中小企業家同友会札幌支部 女性経営者部会 会長 廣澤 克美

心と身体の健康は良い仕事をするにおいて欠かせないものです。特に経営者の健康は会社全体にも影響します。今回はヨガを通して身体の仕組みや簡単にできる疲労回復のポーズを学び、セルフコントロールを身につけるきっかけを作ってまいります。どなたでも参加できるプログラムで、気軽にヨガを楽しみましょう！

【テーマ】

## 仕事もプライベートも健康第一！ ヨガ入門

～心と身体の美と健康を追求しましょう～

【講師】 **ヨガライフスクール**  
チーフインストラクター **江口 亜希子 氏**

<プロフィール> 体調不良でガタガタだったのを、見るに見かねた母親が自分の通っているヨガサークルに連れて行ったのがヨガを始めきっかけ。しづしづ習い始めたが、現在はインストラクターをしている。同スクールを運営している(株)ケルプ研究所は東地区会会員。



❖日時：**3月13日（水） 18：30～20：30**  
(18：00 から入室、着替えができます)

❖会場：**ヨガライフスクールインサッポロ**  
(中央区南1条西2丁目4第5 藤井ビル8階 TEL：011-222-0012)

先着 20名限定！  
お申込はお早目に！

❖会費：**1,500円** (会場費他)

### ♥当日の持ち物♥

- 動きやすい服装  
(アクセサリーなどは外していただきます)
- ※マット、靴は不要です

### ◆当日の注意点◆

- 食事は2時間前にすませてください
- 飲み物は会場で用意しています
- 身体に何らかの支障がある方は事前に連絡ください。  
考慮してまいります

◇担当：白藤沙織、八重崎聖子、井藤美恵子

☆ご不明な点は、同友会事務局・山崎までお願い致します。TEL011-702-3000(直) / 申込締切 3月8日(金)

## 札幌支部女性経営者部会 3月例会(3/13) 出欠回答

出席します       欠席します

会社名

役職

氏名

FAX 返信先 **011-702-9573**