



一般社団法人

日本国際婦人協会 チャリティーイベント

Japan International Women's Association



いつでも いつまでも  
体を

動かしましょう



いつまでも旅行したい！コンサートに行きたい！お友達とレストランに行きたい！そのためには、いつでもいつまでも動ける体が大事です。日本国際婦人協会初のワークショップは美と健康をテーマに、わかりやすく楽しい指導で信頼されているベテラン健康運動指導士にお話を聞き、日常生活の中でも座ってできる運動を習いましょう！終了後はほっと一息、ティータイムもお楽しみください♪



たままき たじま

健康運動指導士 パーソナルジム Light-fit 代表  
フィットネスクラブでのトレーニングと整形外科における腰痛や肩凝り、膝痛の方への運動療法指導とアスリートリハビリ等、幅広い年齢層と体力レベルの方々を対象に指導を30年以上行う。豊富な経験と高い指導技術でクライアント一人ひとりに合ったプログラムを提案し続けている。



日時：令和8年3月31日（火）13:30～15:00

（受付開始 13:00）

場所：国際文化会館セミナールーム 404

参加費：3,500円（ゲスト 4,500円）当日お支払い

\*ご寄付込みの金額です ドリンクつき

申込期日：2月10日

★椅子の上での軽い体操ですが

動きやすい服装でご参加ください

日本国際婦人協会会長 式部真知子

担当：振角典子 (090) 4015-1749

