

参加者大募集



みんなで楽しく学んで イキイキ健康づくり！

in虹の健康チャレンジ キックオフ集会



肩こり、腰痛どうにかしたい！健康な体で毎日、楽しく過ごしたい！そんな悩みをお持ちの方へおすすめです。ヨガ講師 くみよさんをお招きして、体の不調を改善するポイント＆チェアヨガ体験を行います。椅子があればいつでもどこでもできる！初めての方でもお気軽にチャレンジできます！

お誘いあってご参加下さい。お待ちしております ♡

開催日時：7月10日（木）10：00～12：00（受付開始 9：45～）

（ホスト会場） 東部会場：鳥取県生協 東部支所（鳥取市緑ヶ丘1丁目10-3）

（サテライト会場） 中部会場：鳥取県生協 中部支所（東伯郡北栄町江北49）

（サテライト会場） 西部会場：鳥取県生協 西部支所（米子市淀江町今津123-9）

オンライン
開催

募集人数：東部会場：25名、中部・西部会場：20名

参加費：無料

持ち物：飲み物・フェイスタオル

※軽い運動ができる服装でお越しください。

《申込み方法》

申込締切：6月27日（金）

①注文用紙または、eふれんずにて「参加会場申込番号」と「参加人数」をご記入ください。

申込会場	注文番号						注文数
東部会場（東部支所）		1	7	8	1	7	申込人数
中部会場（中部支所）		1	7	8	5	0	申込人数
西部会場（西部支所）		1	7	8	2	5	参加人数

②二次元コードから読み取り頂き、必要事項をご記入ください。



※応募多数の場合は抽選となります。7月3日までに応募者全員に結果のお知らせをいたします

～当日の内容～

◇虹の健康チャレンジ キックオフ集会

10：00～10：40

参加団体からの今年度の取り組みについて

◇イキイキ健康づくり

10：45～12：00

～心も身体もリフレッシュしませんか！～

骨盤を整えて体の不調を改善しよう

ヨガ講師くみよさんをお招きして

体の不調を改善するポイント

& チェアヨガ体験



ヨガ講師 くみよさん

いつでも行きたいところに行ける！会いたい人に会える！人生最後までご機嫌に過ごすコツを、呼吸法と骨盤調整でお伝えします。血流を巡らせると人生の歯車が変わります。ゆるく楽しく実践できるヨガ×健康講座です。お会いできることを楽しみにしております。

鳥取県栄養士会おすすめレシピ試食

お問い合わせ先

鳥取県生協 組合員活動グループ

☎0858-85-0019（月～金）9：00～17：00