

SUBARU労連 組合員の皆様へ

SUBARU労連 第1回オンラインセミナー 参加者募集

機能改善ストレッチ

～いつでもどこでも手軽にできるストレッチ～

日時:2020年9月23日(水)15:30～16:30 (15:15～入室開始)

場所:オンライン(Zoom使用)

申し込まれた方には前日までに参加URLをお知らせします。
両手を広げてぶつかからないスペースと椅子1脚をご用意ください。

定員:50名(先着順とさせていただきます)

服装:動きやすい服装(女性は、パンツスタイルがおすすめ)

申込方法:申込書に、単組支部名・氏名・メールアドレスを
記入の上、FAXまたはメールにて、申込してください。

送付先:SUBARU労連 教育情宣局 秋山まで

FAX:0276-45-4515

メール:akiyama@subaruroren.org

仕事の合間に手軽に行えるストレッチをご紹介します！
筋肉をほぐすことで疲れにくい体をつくり、肩こり・腰痛予防を図ります。

