

# 整活(せいかつ)体操レッスン

～健康の入り口はここから！「整活せいかつ」体操をしてみませんか？～

ゆる～い動きでもしっかり体操できる！

体幹も鍛えられる！

人間のからだはバランスで保たれているといっても過言ではありません。からだ全体のバランスを整えて活力を見出す「整活せいかつ」体操を、この秋こそ取り入れてみませんか？！

参加  
無料



## 講師

ボディバランスアドバイザー

青木 優子さん

ボディワーカー歴 25 年。  
整活サロン「One to One」  
(ワン トウ ワン)代表。  
ボディワーカーの学び場  
「からだ塾」主宰。

平成 29 年 10 月 20 日 (金)

10:00～11:30 (9:50 集合)

北海道立女性プラザ交流フロア

札幌市中央区北 2 条西 7 丁目 かでる 2・7 6 階

募集人数 20 名 (女性対象で、定員になり  
次第締め切りとさせていただきます。)

持ち物 バスタオル(敷物にします)、タオル 2 枚、  
飲み物、メモの用意、動きやすい服装  
でご参加ください。

申込方法 事前申込で、電話または直接、  
女性プラザ受付窓口へお申し込みください。

月～土(祝日除く) 9:00～17:00

☎ 0 1 1 - 2 5 1 - 6 3 2 9

主催 北海道立女性プラザ

協力 One to One