

**参加無料 女性部会年度末研修会**

# 「女性のためのカラダ悩み解決法！」

～心身の調和 疲労回復とリラックス～

肉体的・精神的にも「疲れ」は日頃から溜まるもの。疲労が溜まった状態では何事も上手くいかず、力を十分に発揮できませんよね。

そこで今回は疲れの解消方法のほか、カラダのバランス、ストレス対策、リラックスダイエットなど、心身ともに元気になる内容が盛りだくさんの講演となっております。自分の体を知り、戸籍上の年齢ではなく、筋肉年齢の若返りを目指しましょう!!

## ●日時

平成 29 年 **3 月 16 日 (木)**

**1部 健康セミナー 15時～16時30分**  
講師 フリーアナウンサー・健康管理士  
**小久保 晴代 氏**  
演題 「女性のための  
カラダ悩み解決法！」

**2部 税務研修会 16時40分～17時20分**  
講師 川崎南税務署 内田 匡史 副署長

●会場 **サンピアンかわさき**  
4階第3会議室

●定員 **60名** (定員になり次第締切)

●お申込方法・お問合せ先

申込は往復ハガキに研修日時・住所・氏名・電話番号・参加人数を明記し、下記住所まで郵送して下さい。

〒210-0012

川崎区宮前町 8-15 パールビル3 階  
(公社)川崎南法人会  
「カラダ悩み解決法」係まで  
電話 044-233-4852

## 《講師プロフィール》

フリーアナウンサー **小久保 晴代 氏**  
健康管理士



1.名古屋生まれ、大阪育ち  
テレビ、ラジオ、各種イベントの司会  
マリンスポーツの実況などで活躍する  
傍ら、健康づくりの講師として各地で  
講演活動を行っている。特に、高齢化  
社会が進む時代、高齢者の生きがい  
健康管理について実技指導を兼ねた講  
演は大好評を得ている。

2.経歴  
・ナレーター、キャスター、イベント司  
会、トークショーほか  
・各種スポーツ実況(スピードレース  
・スタイル系スポーツほか)  
・講演会活動及び健康管理指導  
(年間講演数 60～70 回程度)  
・メタボリック対策サポート(各企業支援)