

☆ あきんど かりや商人大学講座大好評 ☆

知らなきゃ損! 『健康と運動の新常識』

株式会社だるま カーブス刈谷エルシティ

本川 絵梨 コーチ・宮西 利奈 コーチ

フジテレビ『とくダネ!』やテレビ東京『ガイアの夜明け』、『朝日新聞』で紹介された、今話題のフィットネスクラブ『カーブス』より、株式会社だるまカーブス刈谷エルシティ本川 絵梨コーチ、宮西 利奈コーチを講師にお迎えし、10月25日(木)当商工会議所に於いて、「女性限定の参加者15名」により開催致しました。

この講座では、年を重ねていく中で発生する**日常的な問題**（太りやすくなる、各部位のたるみ、関節痛が気になる、体機能の悪化）の**対策方法**について、体のメカニズムを踏まえて解説して頂きました。

これらには、認知症予防効果、介護予防効果、健康増進効果、血圧の改善、動脈硬化低下、腰や膝の痛みの軽減効果など、『健康寿命を延ばす』ためには、“**筋トレの強化・継続**”が必要であることを教えて戴きました。

参加者からは、「健康維持のために筋トレが重要と分かり、とても参考になった」、「簡単な体操で、分かりやすくてよかった」など感想を頂き、終始明るい雰囲気講座となりました。



指導をする本川絵梨コーチ



指導をする宮西莉奈コーチ

360年の信用堅実で未来にはばたく

OTA OTA SHOUJI GROUP

太田商事株式会社

本社/刈谷市南桜町1丁目73番地
Tel.0566(23)5835

泉石油株式会社

本社/刈谷市南桜町1丁目25番地
Tel.0566(23)5837

株式会社 和泉屋

本社/刈谷市南桜町1丁目25番地
Tel.0566(23)5838

<http://www.ota-shoji.co.jp>

グッドローム (加藤 労務管理)

1. ICカードによるクラウド勤怠管理
2. 就業規則の作成
3. 労務監査業務
4. 労務に関するご相談
5. 人材確保のアドバイス
6. 各種助成金手続き代行



事務所/刈谷市半城土中町3丁目17番地11
TEL 0566-24-3948 FAX 0566-24-3762

katoromu21@katch.ne.jp
<http://www.goodromu21.jp>

中国専門
旅行会社

おかげさまで創業53年



中国渡航はお任せ下さい!

業界他社には無い機能・サービス(VISA、ホテル、国内線、列車切符など)のご提供は勿論
北京、上海ベースに様々なサポートを致します。

日中平和観光株式会社
TEL: 052-211-4066

名古屋市中区錦1-13-26 名古屋伏見スクエアビル2F
ホームページアドレス <http://www.nicchu.co.jp/>