

いきいき健康・ビューティフルセミナー

美しい姿勢で体も心も元気に！

講師：岡本依子氏

開催日時：2020年10月21日（水） 14時～15時30分

開催場所：札の辻クロスホール

参加費：無料

申込先：日本ロングライフ お客様相談室へお電話
0120-550-294（9時～18時 年中無休）

申込締切：10月19日（月）まで

ロングライフ体操とは
五輪メダリスト岡本依子氏が考案した脳和伸予防、脳ミゾ、アロニア、アライナーワークアウトの3つの要素がもたらした5分間の体操です。

ロングライフ体操の効果
①血圧、神経伝達を改善
②美しい姿勢に
③脳機能を向上

本体操は脳ミゾのアップ
ストレスを軽減
※効果は個人差があります。

ロングライフはヘルス＆ナチュラルビューティ

人生100年時代。これだけ長く生きるには、自由に日常を楽しむことができれば、スポーツ、アート、ヒューマンの分野で活躍する人も、ロングライフが得意な分野です。

「ずっと美しく、あたたかい笑顔」を叶えるためのプログラムです。

お問い合わせ：0120-550-294

第1回いきいき健康・ビューティフルセミナー

開催日時：令和2年10月21日（水） 午後2時～3時30分

開催場所：札の辻クロスホール（静岡市葵区呉服町1-30 6F）

テーマ：美しい姿勢で体も心も元気にする参加型
軽運動プログラム

講師：岡本依子氏（シドニーオリンピック テコンドー
銅メダリスト）

参加人数：約50人



※ 新型コロナウイルス感染症予防対策を講じたうえ、セミナーを実施しました