

エベレスト登頂記～健康管理法

チャレンジ精神は 日頃の健康な生活から

第78回 連続共育セミナー

2018年 12月 9日(日) 13:30～15:30

お話： 松下沙織

場所： 大和市民活動センター会議室2

登山プロガイド、ヨガインストラクター
松下沙織さん(大和市在住)が、これまでの
経験から ネパール、パキスタンの
街並～山頂までの動画を公開し、写真を使
っての説明や 日常に戻っての健康法
や未病対策などのお話をしてくれます。
家やオフィスで出来る 簡単チェアヨガ
体験なども楽しみましょう!

* 活動内容など詳細は
「松下沙織公式ウェブサイト」
<http://saorimatsushita.com>

<第78回連続共育セミナー> 12月6日(木)迄に
来館または電話・FAX・メールにてお申し込みください。
先着で40名様までお受けします。

問合せ： 大和市民活動センター

〒242-0018 大和市深見西 1-2-17

TEL: 046-260-2586

FAX: 046-205-5788

e-mail: yamato@ar.wakwak.com

URL: <http://www.kyodounokyoten.com/>

