

## 関西支部 10 月定例会のご案内

姿勢の良さが健康をつくる —人生最後の日まで自分の足で歩くために—

人の一生において、もっとも大きなテーマである「健康」。「健康」は豊かな毎日を送るための「資源」と考えられています。「人生 100 年」と言われる時代だからこそ問われる「健康」のあり方、サクセスフル・エイジングについて、ハッピーバレエストレッチの先駆者、藤井治子氏に解説していただきます。健康づくりに良いバレエの姿勢トレーニング、起業のきっかけ、起業までの道のり、運動プログラムの開発、今後への思い等もお話しいただき、仕事の合間にできるストレッチも伝授していただきます。これから寒い季節を迎えるにあたり、冬を乗り切る健康法、きれいな姿勢でいるコツとは？全国の皆様からのご参加をお待ちしております。



藤井治子氏

**\*\* お申込みはこちらから <https://www.hishokiyokai.or.jp> \*\***

日 時 : 2023 年 10 月 19 日 (木) 19:00~20:30 講演 20:30~20:45 質疑応答

形 式 : オンライン形式 (Zoom による配信) ※Zoom アプリのダウンロードが必要です。PC、スマートフォン、タブレット等にインストールした上でご参加ください。

講 師 : 藤井 治子 氏 (SAY 株式会社 代表取締役)

会 費 : 会員 1,500 円 一般 3,000 円 (消費税込) 事前振込またはクレジットカード決済  
お申し込み後のキャンセルは、空席待ちの方のためにも必ず協会までご連絡ください。

申込方法 : 日本秘書協会公式ホームページまたは FAX よりお申し込みいただき、**10 月 13 日 (金) まで**に下記口座へ会費をお振込みください。ご入金確認後、10 月 17 日 (火) から順次、Zoom 接続用 URL をご連絡いただいたメールアドレスにお送りいたします。

振 込 先 : クレジットカード決済可  
みずほ銀行 八重洲口支店 当座 0116029 シヤ) ニホンヒシヨキョウカイ  
郵便振替 00170-6-56578 (通信欄に 10 月定例会 と明記してください)

<講師プロフィール> 関西大学商学部卒業後、東京海上日動火災保険 (株) に入社。30 歳の時に、クラシックバレエを習い始めたところ、「頭痛・肩こり・腰痛・冷え性」など自身の体調が大幅に改善。その体験と医師の監修、バレエダンサー・理学療法士・整体師などの協力を得て、中高年女性専用の「ストレッチ&バレエ姿勢体幹トレーニング」で健康づくりを行う「ハッピーバレエストレッチ」を考案。37 歳で OL を辞めて起業。現在、淀屋橋直営スタジオほか、東京・愛知・岡山・広島でレッスンを実施。これまでに、NHK・関西テレビ・読売新聞・産経新聞などでも多数紹介されており、事業モデルは各種のビジネスコンテストで入賞歴がある。

## 関西支部 10 月定例会 申込書 (切り取らずにそのままお送りください)

一般社団法人 日本秘書協会 (JSA) 事務局 行 FAX 03-3470-5228 月 日

氏名 (ふりがな)	勤務先・部署・役職	○をおつけください
		・会員 (法人・個人) ・一般 紹介者
住所 (・勤務先・自宅) *どちらかに○をおつけください	携帯電話番号	Eメールアドレス
〒		

<個人情報の取扱いに関するお知らせ>  
 当協会は、個人情報の保護徹底に努めております。  
 参加申込書にご記入いただくことで、以下に明記する個人情報の収集と利用について、同意いただいたものとさせていただきます。