

一般社団法人南アルプス青年会議所 6月第一例会

自分磨きを。さっ、一緒に LET's Su~ha~

平成 30 年 6 月 28 日(木)

時間：19：30(19:00 受付開始) ～ 22：00

会場：若草生涯学習センター(わかくさホール・交流室)

〒400-0337 南アルプス市寺部 725-1



講師：澤登 さやか氏

【 Sué da. ~beauty&health~ 】主宰
美容家(美容プロデュース・美容コンサルタント)
エステ事業の一貫で、心と身体のバランスを整えるためのエステサロン「ボディメイキングサロン Sué da.」を 2018 年 4 月に OPEN。美容と健康をベースにお客様の Beauty Support をおこなうリラクゼーションセラピストでもある。

あなたの魅力は、ビジネスツールとして最大の武器となります。
自分磨き、人としての成長、その魅力は、あなたの品格を表します。あなたにとって、品格とはなにか・・・？そして体の中から美しく。
まずは、深く安定した呼吸を身につけることにより、病気を予防し、自律神経の安定に繋がります。また、安定した呼吸ができるようになると代謝が上がるのでダイエットの効果もでやすくなります！



募集人数

20 名(応募多数の場合は抽選となります)

募集対象

20 歳以上～40 歳
女性限定

事業内容

1 部(30 分)：自分磨き(魅力とは)
2 部(45 分)：呼吸・睡眠に関する座学
3 部(30 分)：呼吸法トレーニング体験
持物&服装：ヨガマット(大きめのバスタオルでも可)、動きやすい服装

応募方法

平成 30 年 6 月 21 日(木)までに右記の QR コードから Google フォームにてお申し込みください。



私たちと一緒に活動しませんか？



一般社団法人南アルプス青年会議所の紹介

一般社団法人南アルプス青年会議所は「明るい豊かな社会」の実現を目指し活動しています。創立42年となる本年は「一緒に懸命～このまちをもっと、おもしろく。さっ、一緒に。～をスローガンに社会への奉仕・個人の修練・世界との友情の三信条のもと日々活動しています。一般社団法人南アルプス青年会議所では、私達と一緒に学び合い、高め合い、共に活動するメンバーを募集しています。その他様々な事業も行っていますので、WEBサイトもご覧ください。



主催 一般社団法人 南アルプス青年会議所

事務局 〒400-0211 山梨県南アルプス市上今諏訪465-2

TEL 055-284-2205

FAX 055-284-2256

URL <http://minami-alps-jaycee.jp>