

2024パワーアップ集会

日時 11月29日(金) PM6:30
場所 高岡教育会館2階

6時30分 開会
共済の紹介
学習会 【高岡第一小学校 中平祥子さん】
グループ協議
8時45分 終了予定

「正しい姿勢と呼吸法で、

心も身体もリフレッシュ」

- 顔の筋肉ほぐし ○血流の改善 ○のどに負担がかからない呼吸法
 - 腰痛に効く!ながらストレッチ ○ロングブレスダイエット
 - 呼吸を整えて元気に ○腹式呼吸で変わる音楽の授業
- など、子どもの前で笑顔になれるアイデアがいっぱい!

11月29日は“定時退勤日”!

を合言葉に、みんなで集ましましょう。

軽食・温かいおでんなど用意してお待

ちしています!