

～令和6年度～

リフレッシュセミナー

当セミナーは、
「心と体をリフレッシュ♪」
していただくことを目的としてい
ます!!

◆対象者

公立学校共済組合三重支部
組合員及びその配偶者

目頃の身体の疲れを
リフレッシュ!!



◆テーマ

脱疲労 ～ココロと身体が喜ぶ～

◆開催日・場所 / 募集人数 / 参加費用

令和6年10月19日(土)	・ スポーツガーデン「ミエスポイン」	/ 30名 / 2,000円
令和6年11月9日(土)	・ 榊原温泉「神湯館」	/ 30名 / 2,000円
令和6年11月30日(土)	・ 湯の山温泉「グリーンホテル」	/ 30名 / 2,000円

REFRESH SEMINAR 2024



◆講師

駒田 奈緒子 さん (フィットネスインストラクター)

◆内容

現代人は、“頭がこって
る”と言われています。ドライ
ヘッドスパでは「見る→やってみる
→修正」の順に繰り返し行っていきます。
椅子に座った状態でいきますので、場所も選
ばずその日からドライヘッドスパをお楽しみいた
けます。是非、日常生活に取り入れてみて下さい。
キックボクシングフィットネスでは格闘技の動きをリズムカ
な音楽に合わせて体を動かしていきます。血行促進により栄養素が
効果的に肌に届きます。頭皮だけでなくお肌のケアにも効果的
です。また、ターンオーバーを整え、ストレス解消になり不要な老廃
物を排出しやすくします。

◆時間

10時30分から
15時まで
(受付10時00分から)

昼食・温泉も
ご用意しています♪

◆講演

「15分で癒す
ドライヘッドスパ」

◆実技

「キックボクシング
フィットネス」

◆申込期日

令和6年9月11日(水)
17時まで

