

小田急明友会 盛夏麗風号

【明友会サロン／自由サロン】の御案内

人気のサロン「椅子ヨガ」！第3回目！です！

日時：7月25日(土曜) , 10:00 ~ 11:00

場所：小田急自治会館 **※予約・要です。ご記入の上、お申込下さい。**

会費：¥300 のみ、五本指ソックス(¥110 or ¥330 数量限定販売)

用意するもの：水分補給用マイボトルと、大きめタオル(汗拭き兼お尻サポーター)

◎明友会の密かな人気サロンへ！ = 3月に第1回目から、アツという間に、3回目へ。

『「椅子ヨガ」って、7月は、第4週目よネ！』と、ご希望者様から、お先にお声が掛かる程。

リピート率100%を誇る、堂々、人気サロンへ！その秘密は… (*^_^*)『…、途中からは、

チョツと。』『皆さん、ヨガ、お出来になるんでしょう。私は、身体が硬いし、運動なんて』『膝も痛いし、

お仲間同士ばかりだと、入り辛いワ。』『男は入り辛いよナ。』『ペア組むんだよねー、それはチョツと。』

～ 全部！何にも！心配無し！No Problem！～

～ 無理はしない、なのに、心身共に調っちゃう。それが「椅子ヨガ」～

* 身体が硬くても、大丈夫

* 身体に不具合あっても大丈夫 (五十肩・膝痛・腰痛・不眠等)

* 動ける服装ならば、OK (スカート以外)

* 五本足ソックスで、足裏までビビで、全身整うことしよう！

* 老若男女。誰でも、それぞれに合わせて調えられるヨガ

* ペアの動きは無しなので、一人で参加しても楽しい

* 講師略歴：山下インストラクター 倉田地区「椅子ヨガ」講師にて活躍中

(講師近景→)



自由サロン「スマホ！って、非常時に大活躍」！第2回目

日時：7月25日(土曜)，11:00～12:00

場所：小田急自治会館 **※予約・要です。ご記入の上、お申込下さい。**

会費：無料，他、お持ちの方は、スマホ(ios・android どちらでも)

◎ピヨピヨ！初めての自由サロンへ！ようこそ！＝ スマホは持ってるけど、イマイチ判らん！
そんな方も。全くの素人で、これから、スマホデビュー！の人も。そもそも、スマホって、
必要なの、家電番号持ってる人の方が、ステイタス有るけどね～(スマホ無しでもOK)
！実は！非常時、あなたと大事な人達を繋ぐ生命線となる道具がスマホ。そんなスマホ
は、使い方も色々～。全～部は、誰も無理なんだ、実は！便利で良く使う事を、皆で
一緒に、考え学んで発見！ワイワイガヤガヤ～心配無し！No Problem！～

→(続き) ※7月22日(水曜)までに、お申込お願い致します。

※下の申込欄に、**班・氏名・連絡先**をご記入のうえ、切り取った部分を

小田急自治会館ポストへ投函、または**参加役員**へお渡しください。

【1班 君塚 宣良，7班 外崎 テル子，7班 行方 清一，24班 柴田 弘子，
25班 木下 壽子，35班 浄光 ヨウ子，46班 鈴木 和光，24班 奥谷 あけみ】

※メールでのお申込みも可能です。件名を「**7/25 明友会サロン参加希望**」として、
aokutani7039@outlook.jp へ送信。(7/22以降～はMail or 役員 TEL)

..... 切り取り線

【申込欄／**椅子ヨガ**】 = 班： 氏名： 連絡先：

【申込欄／**スマホ**】 = 班： 氏名： 連絡先：

【申込欄／**両方**】 = 班： 氏名： 連絡先：

↓お二人目以降↓

【申込欄／ 】 = 班： 氏名： 連絡先：

【申込欄／ 】 = 班： 氏名： 連絡先：

【申込欄／ 】 = 班： 氏名： 連絡先：

※連絡先は、必ず、御記入下さい。当日、体調不良等の緊急時に使用します。

それ以外の目的は利用致しません。