

カラダと心にぐ褒美セルフケア

く鍛えるから整えるへく

◆日時 令和8年11月15日(日)
9時30分～11時45分
(※開場9時10分～)

◆会場 吉田産業会館 2階大ホール

◆講師 水科 江利子さん

◆内容 さすったり、姿勢を整えることで全身の動きが
軽やかに、そして気持ちも晴れやかになる。
頑張らなくていい、心身のセルフケアについて
講義、実技指導。

◆申込 11/10(火)までに
①電話 ②専用フォーム ③FAX のいずれか
の方法で申込み
※詳細は裏面をご覧ください。

◆持ち物 飲水用の水分。
動きやすい服装、靴でお越しください。



水科江利子 eriko mizushima

- 心と体のウェルネストレーナー
- ie (イエ) スタジオ 代表
- 自分軸を生きる「0.pointメソッド」考案
- エアリアルヨガ指導者、加圧トレーニング、
骨盤調整、健康体操指導 他、整体、コーチ、
パフォーマンス学など多岐に渡る心身の資格を所有

■燕市保健推進委員
協議会主催
健康づくり講演会

<講師プロフィール>

保育士を経験後、1986年6月ボディワークスタジオGarage-1を創立。

2018年12月、三条市に複合施設ieスタジオ設立。

運動分野だけでなく、脳と心と体の関係性から、本来の可能性を引き出し高めることを研究。県内はもちろん、宮城県や鹿児島県など全国で健康づくりを講演、リーダー育成研修など活躍され、「また受講したい!」と多くの方からリクエストの声が集まっています。

▶スタジオホームページ▶ <http://ie-studio.com>

■問合せ・申込み先
燕市保健センター
0256-93-5461

「11/15開催 健康づくり講演会」申込

参加を希望される方は、下記のいずれかの方法でお申し込みください。

申込方法・申込〆切

燕市保健センター

☎ 0256-93-5461

FAX 0256-92-2119

(下記を記入し送付ください)

申込フォーム



申込〆切

11月10日

(火)

1	ふりがな		電話番号
	お名前		
	住 所		
2	ふりがな		電話番号
	お名前		
	住 所		
3	ふりがな		電話番号
	お名前		
	住 所		
4	ふりがな		電話番号
	お名前		
	住 所		
5	ふりがな		電話番号
	お名前		
	住 所		



会場でも日々の健康づくりに役立つ「つばめ元気がやきポイント手帳」をプレゼントしています♪