



2023年

新春セミナー

コロナ禍での 心と体をリフレッシュ!

笑顔と幸せを運ぶヨガ



「ヨガについての講話と実技」

ヨガインストラクター

安 齊 香

講 話 「元気にいきいきと
働くためのポイント」

十和田市保健センター

保健師 山 田 菜 那

※動きやすい服装、汗ふきタオル、水分補給のお飲み物をご用意ください。
※イスを使ったヨガを予定しております。



健康とわだポイントラリーの応募用紙を配布致します

開催日時 令和5年1月30日(月) 午後1時30分～3時まで

場 所 十和田商工会館 1階大ホール

受 講 料 無 料

お 申 込 令和5年1月20日(金)までに、下記申込書に必要事項を
ご記入の上FAXか、または十和田商工会議所HPの申込
フォームからお申込みください。

お問合せ 十和田商工会議所相談課

TEL 0176-24-1111(代)

FAX 0176-24-1563

主 催 十和田商工会議所
十和田商工会議所女性会
十和田市保健センター



新型コロナウイルス感染拡大防止
予防対策実施のお願い

マスクの着用

飛沫飛散防止のため、
着用のご協力をお願い
します。

手・指の消毒

ご入場の際、備え付けの
アルコール消毒液での
消毒をお願いします。



ご記入の上、切らずに送信下さい。

十和田商工会議所相談課 行き

令和5年1月30日(月)開催 新春セミナー 受講申込書

所在地	十和田市			業 種	農林水産業・製造業・卸売業 小売業・建設業・金融保険業 サービス業・情報サービス業 その他 ()
事業所名	TEL	—			
	FAX	—			
受講者名					

◆ ご記入いただいた情報は、当所からの各種連絡・情報提供のみ利用させていただきます。

◆ 駐車場に限りがあり、満車の場合は駐車できないことがあります。予めご了承くださいとともに、できるだけ乗り合わせにてご来場くださいますようお願いいたします。