

# 一般社団法人北海道中小企業家同友会とかち支部 青年経営者の会 第3回例会のご案内

2023年6月5日

(一社)北海道中小企業家同友会とかち支部  
青年経営者の会 世話人代表 朴木 教勝

## ライフキネティック体験

2023年度第3回例会は、株式会社帯広りはびりの小川尚平代表のスタジオにて例会を開催します。うごけるスタジオのコンセプトは「スポーツパフォーマンスアップ▽けがからの回復▽肩凝り・腰痛などの症状や、筋力低下の予防・改善」を目的としており、ここにしかない機械を使用し体験をする例会です。ぜひご参加ください。

1. 五感を使った「コーディネーショントレーニング」などを併せて行うことで、すべての人に「うごける体」を目指してもらう。
2. 筋肉の柔軟性を向上させる動的ストレッチマシン「ホグレル」などの機器の体験。

日時：**6月20日(火)19:00~20:30**

講師：**(株)帯広りはびり 代表取締役 小川 尚平 氏**

会場：**うごけるスタジオ** (帯広市南の森東1丁目1-4)

みなみ野ショッピングセンター内の一角で、セリアが入る建物の西側が入口です。

参加費：**無料**

- ・運動しやすい服装で参加してください。
- ・室内はカーペットのため上履きは不要。
- ・終了後に、懇親会を開催します。会場未定、会費実費

### タイムスケジュール

19:00~ 開会 小川代表より施設の説明  
19:15~ コーディネーショントレーニング  
19:45~ 動的ストレッチマシンの体験  
20:30~ 閉会  
21:00~ 懇親会開始

### ※ライフキネティックとは

ドイツ発祥の「運動と脳トレを組み合わせたエクササイズ」で、神経細胞間に新しいつながりを作り出し「眠っている、能力を活性化します。ライフキネティックのトレーニングには、ストレスが軽くなり、集中力が高まり、認知機能を向上させる効果があると言われています。

お問い合わせは同友会事務局(担当:北村)まで。電話:0155-22-3611

青年経営者の会 第3回例会(6/20)出欠回答 **締切:6/16(金)**

【例会】 出席します ・ 欠席します  
【懇親会】 出席します ・ 欠席します

会社名

役職

氏名

50歳未満の経営者・後継者のオブザーバー参加も大歓迎です!

※後継者とは社長以外の取締役(副社長・専務・常務・部長)等、経営に携わる方が対象となります

▼同友会 FAX 返信先 0155-22-3612