

2017.11.30

イベント情報

ライフスタイルセミナーを応援しています

11月30日、FPスタイルアップ塾、クラシデザインによる「ライフスタイルセミナー～10年後の私をクリエイトする～」を弊社後援により開催しました。

このセミナーは、人生100年時代と呼ばれる今、今の生活を快適にしながら、10年後、そしてその先のライフスタイルを向上するために、毎回テーマを変えて様々なご提案をお届けするセミナーです。弊社はこのプロジェクトに賛同し、皆様のより良いライフスタイル作りを応援しています。

第一弾にあたる今回は、なかなか運動する時間が取れない、けれど自分の身体ケアも大事な子育て世代のママたちを対象に、ヨガ講師の村田寿美礼さんによる「10年後も笑顔でいられる為の簡単！カラダケア」をテーマに開催しました。家や職場などの限られたスペースで簡単にできて、ずっと習慣にしていけるような椅子を使用したポーズや立ちポーズを教えていただきました。

普段なかなか意識して動かすことのない部分をケアする気持ち良さや講師の軽快な語り口で、セミナーは終始、和気藹々とした雰囲気で行われました。



ライフスタイルセミナーの次回は1月19日（金）13：30～、弊社セミナールームにて開催します。テーマは「10年後もHappy！パートナーシップ向上講座」10年後の暮らしをより輝かせるためのパートナーとのこれからを考えてみる講座です。

■詳細・お申込 <https://peatix.com/event/328869/>