

第31回 北大ビジネス・スプリング セミナー

北大ビジネス・スプリングでは、毎月 1回 様々なテーマでミニセミナーを開催します

仕事の合間にできる簡単ストレッチ ～春から始めるリラクゼーションとダイエット～

セミナー
参加無料

講師プロフィール



くらまた整骨院

加圧トレーニングインストラクター

青木 典子 様

異業種（事務系）に従事している最中に、短時間で筋力アップ・シェイプアップでき、アンチエイジングにも高い効果のある加圧トレーニングにハマり、ついにはトレーナーとなり、平成22年よりくらまた整骨院に勤務しています。

ストレッチを行うことで、緊張感から開放されリラクゼーション効果を得たり、血行が促進されることにより、肩こり・腰痛などの解消、また、ウエスト周りのダイエット効果も期待できます。

仕事の合間にできる簡単ストレッチを学んで、リラクゼーション&ダイエットを始めましょう。

併せて入居企業（株）ノアの背表面3D対象性認識システムのご紹介をさせていただきます

日時

2017年4月12日(水) 17:30より

場所

独立行政法人 中小企業基盤整備機構 北海道本部

北大ビジネス・スプリング

札幌市北区北21条西12丁目2

開場 17:00

セミナー 17:30 ～ 19:00

懇親会 19:00 ～ 19:30

※懇親会の参加は、ワンコイン(¥500)となっております。

同時開催

デザイン相談会 16:00～17:00

相談無料

大好評につき、事前申し込みのみとさせていただきます。
次回に変更をお願いする場合がありますが、ご容赦ください。

申込は裏面を
ご覧ください

第31回 北大ビジネス・スプリングセミナー 参加申込書

(締め切り:4月10日(月))

下記に出席者のご氏名等を記入ください。

貴社名 (所属)	役職	氏名	セミナー出欠 (○or×を記載)	交流会出欠 (○or×を記載)	デザイン相談会 (○or×を記載)

※ デザイン相談会の申し込みは、別途、相談時間を連絡させていただきますので、下記に連絡先を記入ください。

連絡先	相談概要 (チラシデザイン、パッケージデザイン、Webサイト見直し、等)
(連絡先担当者)	
(連絡方法)MailもしくはTEL	

【お申し込み方法】

参加申込書にご記入の上、
FAX、またはメールでお申し込みください。

※ 申込多数の場合は、先着順等調整させていただくこともあります。

お早めのお申し込みをお願いいたします

【お申し込み先・お問い合わせ先】

(独) 中小機構北海道 北大ビジネス・スプリング IM室

〒001-0021 札幌市北区北21条西12丁目2

TEL:011-728-8686 FAX:011-728-8687

E-Mail: hokudaibs@smrj.go.jp