



茅ヶ崎市倫理法人会 経営者モーニングセミナーのご案内

第1388回 経営者モーニングセミナー

テーマ

一枚のTシャツとジーンズが似合うシニアをめざす
新しい日本の身体文化「和の心・和のエクササイズ」

講師

原田 あつ子 氏

(一社)Life of life 協会 代表理事



30代、ホリプロ所属後、(有)フリーダムネットワーク社を設立。
日本で第一号のエアロビクスインストラクターとして、世界のトップインストラクターを招いて全国を回り、エアロビクス、フィットネスの普及に大きく貢献する。

2015年一般社団法人Life of life協会を設立。

40数年エクササイズに関わって気づいたのは、「心ありきで、体が結果」。陰陽六行を学び、「和の心」として日本人としての心の在り方を、和のエクササイズとして呼吸・体幹・遠心力・旋回（重力の応用）を取り入れ、簡単で、速攻効果のあるエクササイズを提唱している。「見るからに、健康で美しく、どんな環境におかれても幸せを選択できる人」…真の健康人の育成を目指し、高齢化社会を進化の時代にしたいと精力的に活動中。

2021年よりYouTubeを毎日3本配信中

会場

大勝ビル2F

茅ヶ崎市中海岸 1-1-58

茅ヶ崎駅より徒歩 5分

日時

令和4年10月27日(木)

モーニングセミナー 6:30~7:30

モーニングセミナー朝礼 6:00~6:10

ぜひモーニングセミナー朝礼よりご参加ください

お知らせ

Zoomでの参加は

茅ヶ崎市倫理法人会 会員 ならびに ゲストの方に限らせていただきます。

総合案内 神奈川県倫理法人会事務局 TEL 045-315-2433 FAX045-315-2434
現地連絡先 : 茅ヶ崎市倫理法人会 会長 佐々木友路 TEL090-5204-7925