

平成 25 年 3 月 4 日  
一 関 信 用 金 庫

## 「しんきん文化講演会」を開催いたしました

一関信用金庫主催のしんきん文化講演会が 2 月 21 日に一関文化センター大ホールにおいて、女優の由美かおるさんを迎え「心とからだの健康～西野流呼吸法」と題して約 1,000 名のお客様に講演をして頂きました。



講演では、「夢や希望を持って生きることによって心体の両方が元気になるので何かに挑戦し続けることが大事です。」また、健康と美容に効果的な「西野流呼吸法の足芯(そくしん)呼吸で深い呼吸をすると血行が良くなり、細胞も若返ります。」と話されました。会場のお客様と一緒に「西野流呼吸法」の実演指導もしていただきました。参加された方々は、早速、今日から始めてぜひこれからの生活を健康にあふれたスリムで若々しくそして美しくありたい、皆様そんなワクワクした気持ちになられたのではないのでしょうか。(\*^\_^\*)

<b>入 場 整 理 券</b>	<b>しんきん「文化講演会」</b>		整理番号 0100
	演 題：「心とからだの健康」～西野流呼吸法		
	講 師： <b>由美 かおる</b> 氏		
	日 時：平成 25 年 2 月 21 日 ⑧ 午後 2 時～3 時 30 分 (開場：午後 1 時 30 分)		
	会 場：一関文化センター 大ホール		
<small>(ご注意) 次の事項についてあらかじめご了承下さい。</small>			
<small>①客席内での禁止事項 (写真撮影・録音・飲食・喫煙・火気類の使用・危険物の持込み・ペットの持込み)</small>			
<small>②開演中にお手持ちの携帯電話やポケベル、時計の時報、アラーム等が鳴らないようにしてください。</small>			
<small>③当館の駐車スペースには限りがあります。満車の際には市営駐車場 (有料) をご利用下さい。</small>			
<small>主 催 一関信用金庫</small>		<small>協 賛 一関しんきんビジネスクラブ/一関しんきん経営者協議会</small>	
<small>後 援 一関市教育委員会</small>		<small>しんきんヘルスサークル</small>	