

わかば会全体研修会ならびに懇親会

女性部後継者組織わかば会は、わかば会全体研修会を9月26日にロイヤルホール横浜で開き、会員153人が参加しました。

講師には谷本道哉氏を招き、「1日たった5分！簡単筋トレで健康ボディを手に入れよう」と題し講演いただきました。

参加者からは「体を動かしながらの研修はリラックスできた」、「毎日続けられる簡単な筋トレを習得できて、良かった」と大変好評でした。

研修会後には、昼食を兼ねた懇親会を行い会員同士の親睦を深め、最後に行ったじゃんけん大会は大いに盛り上がりしました。



講演会の様子



一緒に写真をパシャリ



懇親会の様子



★ ★ じゃんけん大会で谷本道哉氏のサインをゲット！ ★ ★