

5月30日(木)

# お茶会

お菓子を食べながら楽しむ  
月1回の交流の場



古谷先生、直伝!

美しく!

今後10年を健康で過ごす秘訣

都内でスタジオ(おとなの健康塾)を主宰し、  
様々な場所でレッスンや講演・講習会を  
行っている、健康エクササイズトレーナー・  
古谷寿美先生をお招きして、『今後10年  
を健康で美しく過ごす秘訣』や『生命エネル  
ギーアップの腎トレ』等について伺います。

## 開催概要

日時: 5月30日(木)

参加費: 1000円(お茶代込)

14:00~

参加予約: 必要(27日月曜まで)

場所: 留学図書館

☎03-6421-9941

(ご友人様も是非お誘いください)



留学  
図書館