



# 経済研修団体 釧路あすなろクラブ

## 4月例会のご案内

3月は釧路パレスボウルの新施設を含む3施設を見学し貴重な体験をした例会でした。

4月は今流行の健康にも良いアウトドアサウナを学び、体験する例会です。是非皆さんのご出席をお待ちしています。

### ■例会内容■ [執行部担当例会]

## 「ロシア式アウトドアサウナでリフレッシュ！ 『バーニャ』体験」

講演 ロシアサウナとフィンランドサウナの違い・ロシアのサウナ文化  
(最上階バルコニーにてバーニャ(サウナ)体験)

講師 有限会社アイコム

代表取締役社長 サウナ士 佐久間 陽介 様

### ■開催場所■ 釧路センチュリーキャッスルホテル 9階

■日時■ 令和5年4月11日(火曜日)

食事 午後6時～

例会 午後6時30分～

■出欠連絡■ 締め切り 4月3日(月曜日)

■出欠連絡は必ず期日内に各部会連絡先へお願いします■

氏名 \_\_\_\_\_

4月例会 出席 ・ 欠席

食事 有 ・ 無

サウナ体験 する ・ しない

### <サウナ体験を希望の方>

**着替え(綿地の半袖、綿ショートパンツ)タオル、バスタオル等をご用意ください**

### ■マスク着用でご出席ください■

政府がマスクの着用について3月13日より個人の主体的な選択を尊重し個人の判断に委ねると発表しましたが、役員会での協議の結果、4月例会はマスク着用となりましたのでご報告申し上げます。

### ■各部会の連絡先 FAX 番号■

第一部会 佐藤 敦子 050-7505-3363 第二部会 渋谷 諭 24-5194

第三部会 上原 興一 35-9496 第四部会 清水 尚也 64-1960

■やむなく例会出席予定を変更される方は各部会出欠担当又は部会長へ連絡をお願い致します。

■会員名簿に誤りがございましたら、部会長へ連絡をお願い致します。