

会員各位

書類送付のご案内

東京税理士会日本橋支部
事務局
〒1030013 中央区日本橋人形町 3-11-10
ホック人形町ビル 2F
T e l 03(3662)3979 F a x 03(3639)1727
mail : t-zei2hon@mvd.biglobe.ne.jp

拝啓 時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。平素は格別のお引き立てを賜り厚く御礼申し上げます。

さて、下記の書類をご送付させていただきましたので、よろしくお取り計らい下さいますようお願い申し上げます。

敬 具

記

- ◆ 令和4年度定期総会、懇親会にご参加下さい！☆総会委任状の提出のお願い☆
- ◆ “令和5年度租税教育養成研修会”のご案内
- ◆ 研修会開催のご案内
 - ◆ 7/14 デジ塾開講
 - ◆ 8/23 「事業承継に関わる課税実務について
～法人版事業承継税制の特例承継計画の提出期限を考える～」
- ◆ 再案内 6/20 『事業承継税制について』
～制度適用時から制度適用後の留意点について～
- ◆ 再案内 6/26 「雑感!!令和5年度税制改正について」
- ◆ 再案内 7/18 「顧問先が抱える未回収債権への法務、税務、対処について
～「弁護士&ATE リスク補償の活用」という選択肢～」
- ◆ 雑談室開催案内（7月、8月）
- ◆ 6～7月の東京税理士会会員研修会、日本税務会計学会月次研究会
- ◆ 第345回 TNG 会のお知らせ
- ◆ 歌舞音曲部例会のお知らせ
- ◆ テニス部練習会のお知らせ
- ◆ アウトドア部よりお知らせ（活動予定）
- ◆ 女子部・アウトドア部共催イベントのお知らせ
- ◆ 女子部イベントのお知らせ『骨盤を中心に全身を整えるレッスン』

以上

連絡文書メール配信受付中です！

連絡文書のメール受取りにご協力お願いします。

- ◆ メールアドレス densihaihu@nihonbashi-tax.jp
- ◆ 件名 「連絡文書送付方法について」
- ◆ 本文 お名前、登録番号をご記入ください

— 日本橋支部は電子申告の推進をしています —

令和 5 年 6 月 15 日

会員各位

東京税理士会日本橋支部
支 部 長 竹田 修
総務部長 増田 和弘

令和 4 年度定期総会, 懇親会にご参加下さい！ ☆総会委任状の提出のお願い☆

会員の皆様には、日頃より支部運営にご理解ご協力いただき誠にありがとうございます。
とございます。

さて、既にご案内のように、当支部の令和 4 年度定期総会, 懇親会が下記
のように開催されます。本総会は、支部規則第 22 条により会員の 2 分の 1
以上の出席を必要としますので、まだ提出をされていない会員につきましては
は、定期総会議案書に同封した委任状を早急に提出方お願いいたします。

懇親会は、支部会員の皆様が懇親される良い機会かと思われまます。また、
日本橋税務署幹部の方々、ほか多数の来賓の方々も参加されます。なにかと
ご多用の時期ではございますが、是非ご参加の程お願い申し上げます。

記

◆ 日 時 令和 5 年 6 月 26 日 (月)

◆ 場 所 ロイヤルパークホテル

中央区日本橋蛸殻町 2 丁目 1 番 1 号

☎ 03 (3667) 1111

*会場案内図が必要な方はご連絡下さい。

◆ 定期総会 15 時 30 分より開催 2 F 有明の間

◆ 懇 親 会 18 時 00 分頃より開催 2 F 春海の間

以 上

会 員 各 位

東京税理士会日本橋支部
支 部 長 竹 田 修
租税教育推進委員長 青木 久直

“令和5年度 租税教育養成研修会”のご案内

会員の皆さま、いつも支部活動にご協力いただきありがとうございます。

東京税理士会において、標記研修会が下記の通り開催されます。租税教育講師新規登録・再登録希望で研修会参加を希望される会員は、支部事務局までお申込みください。

なお、税理士登録後1年未満の会員も登録研修が受講可能です。講師名簿への登録は、その年度中に税理士登録後1年を経過したとき本人の申し出により行われます。

東京税理士会の租税教育講師名簿の登録には、次の要件のうち、いずれか1つを充たしている必要があります。

【講師名簿への登録要件】

1. 「税理士登録時研修」修了者
2. 「法律基礎講座」受講修了者
3. 「補佐人制度大学院研修」修了者
4. 支部長から適任者として推薦を受けた者

新規・再登録希望者向け（全4回）各回定員80名

〔令和 5年度第2回〕	日 時 令和 5年 8月 24日 (木)	午前10時～午後0時30分
	申込期限 8月 9日 (水)	
〔令和 5年度第3回〕	日 時 令和 5年12月 14日 (木)	午前10時～午後0時30分
	申込期限 12月 5日 (火)	
〔令和 5年度第4回〕	日 時 令和 6年 1月 11日 (木)	午前10時～午後0時30分
	申込期限 5年12月 24日 (日)	

〔場 所〕 東京税理士会館 2階 大会議室

※ 新型コロナウイルス感染予防のため、状況によって変更する場合があります。予めご了承ください。

※ 変更が発生した場合は、東京会から Eメールでご案内いたします。

- 〔研修内容〕
1. 「租税教育の本質」の考察及び学習指導要領に関する基本的考え方について
 2. 日税連テキストに基づく授業の進め方について
 - (1) 模擬授業
 - (2) 日税連テキストと学習指導要領について

受講にあたっての留意点【重要】

1. 遅刻の取扱いについて

理由の如何に関わらず開始後15分までとし、それ以降の入室はできません。

2. 出席の取扱いについて

「受講票兼アンケート」の提出がない場合は、欠席扱いとなります。

なお、**受講票兼アンケートの提出をもって2.5時間の研修時間が付きます。**

申込方法 ① Fax 会員名、連絡先、希望日をご記入の上、お送りください。

Fax 送付先 03 (3639) 1727 支部事務局

- ② Eメール 件名「租税教育講師養成研修参加」、本文に会員名・登録番号・連絡先・希望日
メールアドレス・1～4の該当番号と修了日をご記入の上、お送り下さい。

Eメールアドレス t-zei2hon@mvd.biglobe.ne.jp

* お電話でも受付けております。Tel 03 (3662) 3979 支部事務局

会員氏名	登録番号
連絡先 ()	希望日
メールアドレス	登録要件1～4 該当番号と修了日



インボイス・電子帳簿保存法と私たちの業界にもデジタル化電子化の波が押し寄せてきました。今まではベンダーが手助けをしてきましたが、これからは私たちが、税務だけでなく顧問先の電子化等の対応についてもアドバイスをする必要が出てきました。

そこで、情報システム委員会として、会員の皆様に少しでもお役に立てばという思いを込めて、

「デジタル塾 = **デジ塾**」を開講致します。

豪華講師陣というわけにはいきませんが、電子化、業務効率化で課題、改善点を模索されている会員はお気軽にご参加ください。宜しくお願い致します。



【お申し込み方法】

Web申込のみとさせていただきます。事務局連絡不可です。

デジ塾参加申込URL (<https://onl.la/mPWDQ4Z>) 又は下記QRコードからお申し込み下さい。今回は会員のみとさせていただきます。

会場は日本橋支部事務局会議室を使用しますので、申し込み人数が多い場合は先着順とさせていただきます。

開催日時：2023年7月14日（金）16:00~17:00

会場：日本橋支部事務局

定員：30名

参加費：無料

皆様のご参加をお待ち申し上げております。



日本橋支部情報システム委員会
委員長 塩谷 満

令和5年6月15日

会 員 各 位

東京税理士会日本橋支部
支 部 長 竹 田 修
研 修 部 長 塩 谷 満
東京税理士協同組合共催

研修会のご案内（会場型）

日本橋支部研修部から研修会開催のお知らせです。新型コロナウイルス感染症対策のため、事前予約定員制で申込みに締切日がございます。何卒ご理解のうえお申し込みください。よろしくお願いいたします。

開催日時：8月23日（水）午後2時00分～午後5時00分

開催内容：「事業承継に関わる課税実務について
～法人版事業承継税制の特例承継計画の提出期限を考える～」

講 師： 税理士 渡邊 正則 氏

会 場： A P 日本橋

TEL 03 (3273) 3109
中央区日本橋 3-6-2 日本橋フロント 6F

* 会場案内図が必要な方は、下記申込書の会場案内図の口欄にレを入れて下さい。折り返し Fax（メール、郵送）いたします。

申込方法： ① F a x 下記の参加申込書にご記入の上、このままお送り下さい。

Fax 送付先 03 (3639) 1727 支部事務局

② E メール 件名「8/23 研修会参加」、本文に登録番号、連絡先をご記入の上、お送り下さい。

Eメールアドレス t-zei2hon@mvd.biglobe.ne.jp

* お電話でも受付けております。

TEL 03 (3662) 3979 支部事務局

定 員： 100名（先着順）

締 切： 8月16日（水）

『研修カード』をご持参下さい！

東京税理士会日本橋支部 行

8月23日（水）の研修会に参加いたします。

研修参加申込書

会場案内図希望します。

会員氏名	登録番号
連絡先 電話番号 ()	Fax 番号 ()

Fax 送付先（日本橋支部）

03-3639-1727

令和5年6月15日

会 員 各 位

東京税理士会日本橋支部
支 部 長 竹 田 修
研修部長 塩谷 満
東京税理士協同組合共催

研修会（オンライン）のご案内

1. 日 時 令和5年8月23日（水）午後2時00分～午後5時00分
2. 場 所 **オンライン研修会**（事務所・自宅PC及びスマートフォンにて視聴）
YouTube による生配信
※配信される音声及び映像の録画は禁止させていただきます。
3. テーマ 「事業承継に関わる課税実務について
～法人版事業承継税制の特例承継計画の提出期限を考える～」
4. 講 師 税理士 渡邊 正則 氏
5. 視聴方法
 - ①日本橋支部ホームページのログイン（PW：TTAN）
<https://www.nihonbashi-tax.jp/>
 - ②研修案内（画面左上）をクリック
 - ③研修資料をクリックしてダウンロード
 - ④研修動画をクリック（放送が開始されます。）
6. 受講申請登録方法
研修動画の視聴が終わると視聴コードが表示されます。そのコードを下記フォームに8月30日までに入力して送信してください。フォームはQRコードでもログインできます。

<https://forms.gle/VaCcgtStXdp432Tv6>



再案内

令和5年6月15日

会員各位

このご案内は、全会員宛となっておりますので、すでにお申込をいただいた先生へも届いてしまいますことをご容赦下さい。

締切日は過ぎておりますが、お席に余裕がございますのでご案内申し上げます。

東京税理士会日本橋支部
支 部 長 竹 田 修
研修部長 塩谷 満
東京税理士協同組合・日本生命共催

研修会のご案内（会場型）

日本橋支部研修部から研修会開催のお知らせです。新型コロナウイルス感染症対策のため、事前予約定員制で申込みに締切日がございます。何卒ご理解の上、お申込みくださいますようお願い致します。

開催日時： 令和5年6月20(火) 午後3時00分～午後5時00分

開催内容： 『事業承継税制について』
～制度適用時から制度適用後の留意点について～
(東京税理士協同組合・日本生命共催)

講 師： 谷中 淳 氏 (税理士法人おおたか)

会 場： 綿商会館

TEL 03 (3662) 2251

中央区日本橋富沢町 8-10 6F

* 会場案内図が必要な方は、下記申込書の会場案内図の□欄にレを入れてください。折り返し Fax (メール、郵送) いたします。

申込方法： ①Fax 下記の参加申込書にご記入の上、このままお送りください。

Fax 送付先 03 (3639) 1727 支部事務局

②Eメール 件名「6/20 研修会参加」、本文に登録番号、連絡先をご記入の上、お送りください。

Eメールアドレス t-zei2hon@mvd.biglobe.ne.jp

* お電話でも受付けております。

TEL 03 (3662) 3979 支部事務局

定 員： 1 0 0 名 (先着順)

締 切： 6 月 12 日 (月)

『研修カード』をご持参ください！

東京税理士会日本橋支部 行

6月20日(火)の研修会に参加いたします。

会場案内図を希望します。

研修参加申込書

会員氏名	登録番号
------	------

Fax 送付先(日本橋支部) 03-3639-1727

再案内

令和5年6月15日

このご案内は、全会員宛となっておりますので、すでにお申込を
いただいた先生へも届いてしまいますことをご容赦下さい。

会 員 各 位

東京税理士会日本橋支部
支 部 長 竹 田 修
研修部長 塩 谷 満
日本橋税理士政治連盟
会 長 小 山 栄 一
東京税理士協同組合共催

定期総会研修会のお知らせ

支部会員の皆様におかれましては益々ご健勝にてご活躍のこととお慶び申し上げます。
令和4年度支部定期総会・税政連定期大会に先立ちまして、研修会を企画しました。今
年度は松崎 啓介 氏をお迎えして講演会を開催致します。今後の業務活動の一助となれば
幸いです。新型コロナウイルス感染症対策のため、事前予約定員制で、申込みに締切日
がございます。何卒ご理解のうえお申し込みくださいますよう宜しくお願い致します。

開催日時：6月26日（月）13時30分～15時00分

会 場：ロイヤルパークホテル 2F有明の間
東京都中央区日本橋蛸殻町2-1-1 Tel 03(3667)1111

* 会場案内図が必要な方は、下記申込書の会場案内図の口欄にレを入れて
下さい。折り返しFax（メール、郵送）いたします。

開催内容：【テーマ】「雑感!!令和5年度税制改正について」

【講 師】 税理士 松崎 啓介 氏

申込方法：① F a x 下記の参加申込書にご記入の上、このままお送り下さい。

Fax 送付先 03(3639)1727 支部事務局

② Eメール 件名「6/26研修会参加」、本文に登録番号、連絡先をご記入の上、
お送り下さい。

Eメールアドレス t-zei2hon@mvd.biglobe.ne.jp

* お電話でも受付けております。

Tel 03(3662)3979 支部事務局

定 員： 100名（先着順）

締 切： 6月19日（月）

『研修カード』をご持参下さい！

東京税理士会日本橋支部 行

会場案内図希望します。

研修参加申込書

会員氏名

登録番号

連絡先

電話番号

()

Fax 番号

()

Fax 送付先（日本橋支部）

03-3639-1727

再案内

令和5年6月15日

このご案内は、全会員宛となっておりますので、すでにお申込を
いただいた先生へも届いてしまいますことをご容赦下さい。

会 員 各 位

東京税理士会日本橋支部
支 部 長 竹 田 修
研修部長 塩谷 満
東京税理士協同組合共催

研修会のご案内

日本橋支部研修部から研修会開催のお知らせです。新型コロナウイルス感染症対策のため、事前予約定員制で申込みに締切日がございます。何卒ご理解のうえお申し込みくださいますようお願い致します。

開催日時：7月18日（火）午後2時00分～午後4時30分

開催内容：「顧問先が抱える未回収債権への法務、税務、対処について
～「弁護士&ATE リスク補償の活用」という選択肢～」

講 師：南谷 泰史 氏 株式会社日本リーガルネットワーク代表取締役・弁護士

会 場：A P 日本橋

TEL 03 (3273) 3109
中央区日本橋 3-6-2 日本橋フロント 6F

* 会場案内図が必要な方は、下記申込書の会場案内図の口欄にレを入れて下さい。折り返し Fax（メール、郵送）いたします。

申込方法：① F a x 下記の参加申込書にご記入の上、このままお送り下さい。
Fax 送付先 03 (3639) 1727 支部事務局
② E メール 件名「7/18 研修会参加」、本文に登録番号、連絡先をご記入の上、お送り下さい。
Eメールアドレス t-zei2hon@mvd.biglobe.ne.jp
* お電話でも受付けております。
TEL 03 (3662) 3979 支部事務局

定 員： 100名（先着順）

締 切： 7月11日（火）

『研修カード』をご持参下さい！

東京税理士会日本橋支部 行

7月18日（火）の研修会に参加いたします。

研修参加申込書

会場案内図希望します。

会員氏名	登録番号
連絡先 電話番号 ()	Fax 番号 ()

Fax 送付先（日本橋支部） 03-3639-1727

令和5年6月15日

会 員 各 位

東京税理士会日本橋支部
支 部 長 竹 田 修
研 修 部 長 塩 谷 満
東京税理士協同組合共催

雑談室のご案内

会員の皆様、いつも雑談室にご参加いただきありがとうございます。
新型コロナウイルス感染症対策のため、当面の間、事前予約の定員制で開催することとしております。
参加ご希望の方におかれましては、何卒ご理解のうえ締切日までにお申し込みくださいますようお願い致します。

開 催：7月 日 時：7月14日（金）17時30分～
締 切：7月 7日（金）
8月 日 時：8月18日（金）17時30分～
締 切：8月11日（金）

会 場： 日本橋支部会議室

申込方法：① F a x 下記の参加申込書にご記入の上、このままお送り下さい。
Fax 送付先 03 (3639) 1727 支部事務局
② E メール 件名「〇月〇日 雑談室参加」、本文に登録番号、連絡先をご記入の上、お送り下さい。
Eメールアドレス t-zei2hon@mvd.biglobe.ne.jp
* お電話でも受付けております。
Tel 03 (3662) 3979 支部事務局

定 員： 15名（先着順）

東京税理士会日本橋支部 行

参加申込書

会員氏名	登録番号
連絡先 電話番号 () メールアドレス	Fax 番号 ()
開催日時等 ※参加ご希望の口欄にレを入れ、参加方法に○を付けてください	
7月14日（金）17：30～	・締切日 7月 7日（金）
8月18日（金）17：30～	・締切日 8月11日（金）

Fax 送付先（日本橋支部）

03-3639-1727

会員各位

東京税理士会
日本橋支部事務局

6月～7月の東京税理士会会員研修会、日本税務会計学会月次研究会

6月～7月の東京会研修会は下記のとおりですので、お知らせいたします。

* 下記研修会のお問合せは、東京税理士会事務局業務研修課まで Tel (3356) 4467 (直通)

日時	研修会名	内容	場所
6月19日(月) 10:00～12:00	第11回 会員研修会 オンデマンド配信研修	テーマ 「令和5年度税制改正の留意点 (文書回答手続きについて・所得税関係・消費税関係) 講師 東京国税局 担当官	中野クラブサザホール 中野区中野 4-1-1
6月19日(月) 13:00～15:30	第12回 会員研修会 オンデマンド配信研修	テーマ 「令和5年度税制改正の留意点 (資産税関係・法人税関係・その他)」 講師 東京国税局 担当官	
7月3日(月) 10:00～12:00	第13回 会員研修会 オンデマンド配信研修	テーマ 「高齢者の財産管理・承継における税理士の 役割 (遺言、民事信託、任意後見契約)」 講師 弁護士 大野 重國氏	文京ビック大ホール 文京区春日 1-16-21
7月3日(月) 13:00～15:30	第14回 会員研修会 オンデマンド配信研修	テーマ 「消費税に関する会計処理及び 法人税上の取扱い (その2) ～インボイス制度開始を直前に控えて～」 講師 税理士・公認会計士・会員相談室相談委員 鶴田 泰三氏	
7月24日(月) 10:00～12:00	第15回 会員研修会 オンデマンド配信研修	テーマ 「判断に悩みそうな!! 『借地権・貸宅地の評価実務』〈前半〉」 講師 税理士 笹岡 宏保氏	
7月24日(月) 13:00～15:30	第16回 会員研修会 オンデマンド配信研修	テーマ 「判断に悩みそうな!! 『借地権・貸宅地の評価実務』〈後半〉」 講師 税理士 笹岡 宏保氏	

オンデマンド配信研修...後日「研修サイト」にて配信しますので、事務所等で受講できる研修です。

日本税務会計学会6月の月次研究会 (予定)

部門	開催日	テーマ	発表者
税法	19日(月)	中小企業を取巻く経営課題及び対策 ～中小企業税制を中心に～	大森 浩氏 (芝)
経営	30日(金)	人生100年時代における公的年金と退職金(仮題)	片山 緑氏 (四谷)

* 会場は、東京税理士会館

* 開催時間は、18:00～20:00

* 詳細は会報6月号をご覧ください。

会 員 各 位

令和 5 年 6 月 吉 日
東京税理士会日本橋支部
支 部 長 竹 田 修
厚 生 部 長 湯 本 康 弘
ゴ ル フ 部 部 長 森 一 郎

「第 3 4 5 回 T N G 会のお知らせ」

会員の皆様には、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

9月のTNG会はJLPGAツアー「パナソニック・オープン」の開催コースであります、浜野ゴルフクラブで行います。先着24名です。奮ってご参加ください（初参加の方の優勝はありません）。

記

1. 日 時 令和5年9月21日（木）午前9時31分
アウト・イン3組ずつ計6組（24名）
2. 場 所 浜野ゴルフクラブ
〒290-0168 千葉県市原市 永吉937 Tel 0436-52-3111
3. 交 通 クラブバス）予約制（TEL.0436-52-3111）
蘇我駅東口を出てすぐより 7：10、8：25
誉田駅より 8：20
自動車）蘇我ICで料金所を出てすぐの分岐を「誉田」方面に進み、その先の信号を誉田方面に左折、約5km先の信号右折、その後約4km先のT字路（市津消防署入口）を左折（1.5km）
4. 会 費 3,000円

返信は、このままFAXしていただくかメールもしくは電話でも受け付けますので支部事務局あてにお願いします。

氏名

出 席 ・ 欠 席

自 動 車 ・ 電 車

FAX 3639-1727 TEL 3662-3979

[メール t-zei2hon@mvd.biglobe.ne.jp](mailto:t-zei2hon@mvd.biglobe.ne.jp)

日本橋支部会員 各位

歌舞音曲部 例会のお知らせ

7月の例会は下記のとおり行います。鉄人の中でも広い部屋でおこないますので、気持ちよくおおきな声で歌いましょう。

先生にお逢いできます事を楽しみにしております。

奮ってご参加下さい。(コロナには十二分配慮します。)

7 月 例 会

日 時 令和 5 年 7 月 18 日(火) P.M 6:00 より

場 所 カラオケの鉄人 人形町店

東京都中央区日本橋人形町 1-17-7

ナンヤビル 1-3F

電話 03(5643)0008

会 費 ￥2,000 (飲食代の実費)

- ★ 鉄人のおつまみと、銘酒等もあなたの参加をお待ちしています。
- ★ 準備の都合もありますので、当日の15時頃までに支部事務局へ FAX、電話かメールで御連絡下さい。突然の参加も大歓迎です!
- ★ 今後の月例会予定 8月は休みます。9月12日(火)

令和 5年 6月 吉日

東京税理士会日本橋支部

支 部 長 竹田 修

厚 生 部 長 湯本康弘

歌舞音曲部長 若狭茂雄

日本橋支部事務局

FAX(3639)1727 TEL(3662)3979

Eメール t-zei2hon@mvd.biglobe.ne.jp

東京税理士会 日本橋支部

テニス部 練習会のお知らせ

2023年 6月 15日

会員各位

令和5年7月の練習会を以下の日程で行います。
テニス部では、常時新入部員の加入を受け付けております。

<特典>

初心者でも大丈夫！！ 専属コーチが親切に指導
参加費、1回1000円お得です！

インドアコートで快適に練習できます。

入部希望の方、ご連絡をお待ちしております。

<7月の練習予定日>

日 時：7月12日（水）18:00～20:00

場 所：高輪テニスセンター

品川プリンスホテル裏

インドアコート Tel 3441-0020

東京税理士会 日本橋支部

支 部 長 竹田 修

厚 生 部 長 湯本 康弘

テニス部長 塩谷 満

連絡先：090-6024-8798

メール：shiomani@d1.dion.ne.jp

日本橋アウトドア部よりお知らせ

日本橋アウトドア部の2023年6月以降の活動予定表です。参加ご希望の方は支部事務局
またはアウトドア部三ヶ尻（みかじり）までご連絡ください。

✉ mikajiri@omise.in

【毎月月例練習会】

毎月第3木曜日(祝日の場合はその前日)2023年6月15日、7月20日、8月17日
神田の稲荷湯前に19時に集合して、皇居ランニング（1周または2周）またはウォーキング

【2023年6月～2023年8月活動予定】

下記予定しておりますが、新型コロナウイルスや天候などにより中止や延期になる場合
があります。また下記以外に追加イベントも開催予定です。

支部ホームページや下記facebookに随時掲載していきます。

<https://www.facebook.com/groups/1192679224200208>

参加費は無料。飲食代は実費となります。

- ① 2023年6月22日（木） 17：30～21：00

『バドミントンを楽しもう！』

第1回、第2回と好評だったバドミントンを
また開催します。

場所は、中央区総合スポーツセンター
ラケットはありますので、体育館シューズだけ
ご用意ください。

申込期限：6/21（水）



- ② 2023年7月1日（土） 17：30～21：00 **※締切済**

『柏の葉キャンパス リレーマラソン』

1周3kmのコースをチーム組んで14週の42kmを走ります。
1週の3kmしか走れなくてもOK。皆でタスキを繋いでゴール
するのはなかなか楽しいですよ。

【大会ホームページ】

<https://kashiwanoha-marathon.com/>



- ③ 2023年7月中旬頃 平日夜7時～
お寺でヨガ体験
恒例のお寺でヨガ体験を開催します。
日程はまだ未定ですので、決まり次第facebookのページに載せます。

<https://www.facebook.com/groups/1192679224200208>



- ④ 2023年7月21日（金） 18:30～
女子部共催 カーディオスタイル（ボクササイズ）
詳細は、女性部配布物参照



日本橋支部のみなさまへ



女子部・アウトドア部共催イベントのお知らせ

プロのトレーナーを招いて、一緒にレッスンを受けませんか？

カーディオスタイル、格闘技の動きを取り入れたエクササイズをします

アクション（キックボクシング）の動きをベースに心肺機能・体力向上をはかり、全身のコントロールを身につけます。有酸素運動と無酸素運動を同時に行えるので、多くのカロリー消費が期待できます。

楽しくリズムカルに身体を動かすことによって、お腹や二の腕、ヒップに**刺激！**

パンチで上半身の筋肉を、キックで下半身の筋肉を鍛えて、**筋力アップ！**

全身運動なので血液の循環が良くなり、身体の中から温まり、冷え性改善にも**効果期待！**

日 時：7月21日（金）
 時 間：18時30分より（17時30分開場）
 場 所：浜町体育館 B1F 第2小体育館
 参加費：無料
 定 員：20名
 持ち物：運動できる服装、
 着替え、汗拭きタオル



骨盤の女王 kyo 先生



参加希望者は、
7/14（金）までに支部事務局まで
 ご連絡ください
みなさまのご参加をお待ちしております



日本橋支部 女性会員のみなさまへ
女子部イベントのお知らせ

『骨盤を中心に全身を整えるレッスン』

～チカラを抜いてみよう～

こんにちは、kyoです。

数多くのカラダを見ていると気づくのは、
チカラの抜けないカラダはなかなか上達も改善も
達成できないことが多いということです。

一例ですが、
舌先で頬の内側をなで回すと内側に横線の
ように盛り上がっているラインがありませんか？
これはいつも口の中が強張っている証拠。
いつも怒っているような顔つきをしていませんか。

少し微笑んでみてください！
上下の奥歯が離れ、強張りがとれます。
些細なことですが、仕事中や休憩中に少しだけ
意識をむけてあげてください。 ほら、にこっ！



骨盤の女王 kyo 先生

今後のレッスンは

2023年9月1日(金)

2023年10月6日(金)

を予定しております

7月21日(金)は
女子部とアウトドア部共催の
格闘技の動きを入れたエクササイズを
行っています。
ぜひこちらにもご参加ください

日時：7月7日(金)

時間：18時30分より

場所：日本橋支部事務局

参加費：1,000円

参加希望者は
6/30(金)までに支部事務局
へご連絡ください。
みなさまのご参加をお待ちしております