



耳と鼻の健康講座

小さな部位の気血促進！

体の健康的機能を保つためには、全身くまなく血が巡ることが大切なこととなります。

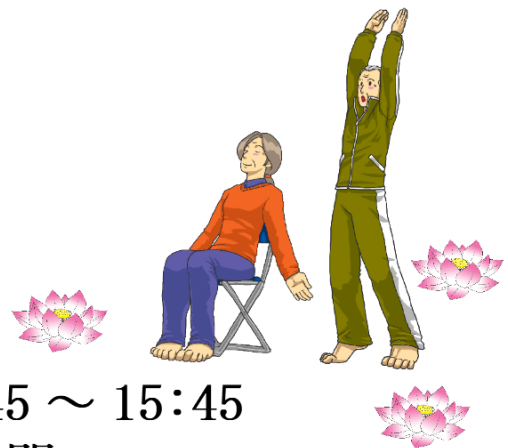
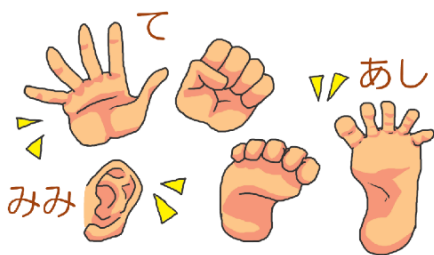
体の器官はそれぞれがつながって活動しています。

しかし、耳も鼻も自ら動くことの難しい部位。

手を添えながら、呼吸でつなげながら気血を促して健康維持を心がける方法を実践しましょう！

※ 本講座は医療行為ではありません。

耳鼻に関わる疾患が治る、ということではありませんのでご了承ください。



日時 9月28日(木)

① 13:30 ~ 14:30 ② 14:45 ~ 15:45

場所 豊平老人福祉センター大広間

※ 座学(椅子)と耳鼻ケア体操

※ 飲み物持参

申込期間 ★定員20名(先着順)

8月21日(月) ~ 9月21日(木)

9時 ~ 17時

※ 上記の期間内に利用登録書を持参のうえ、直接窓口にてお申込みください。

担当講師

- 健康体操ヨガ担当
 - 日本ヨーガ療法学会認定
ヨーガ療法士
 - BCY 認定
乳癌ヨガインストラクター
- あんどうちえこ

