



心と体の健康講座

～自律神経と免疫のはたらき～

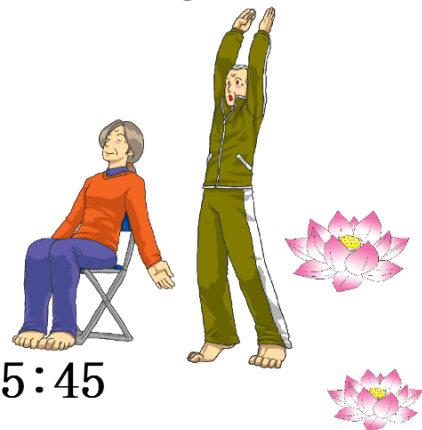
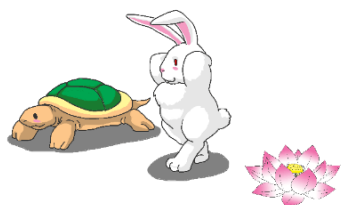
本来、体には健康を保つための力が備わっています。その力が弱くなることは、自ら病を呼び寄せてしまうことにつながりかねません。

一般的に、その原因と云われているストレス、年齢、不眠、やる気の喪失、不安な心、等々にはどのように取り組むことが出来るでしょうか。

心と体のつながりを学び、呼吸法を実習しながら自分なりの健康な生活を見つけていきたいですね！

※ 本講座は医療行為ではありません。

疾患が生じない、症状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 11月30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)と呼吸体操

※ 飲み物持参

申込期間 ★定員20名(先着順)

10月23日(月)～11月22日(水)

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

