

夏の健康体操講座

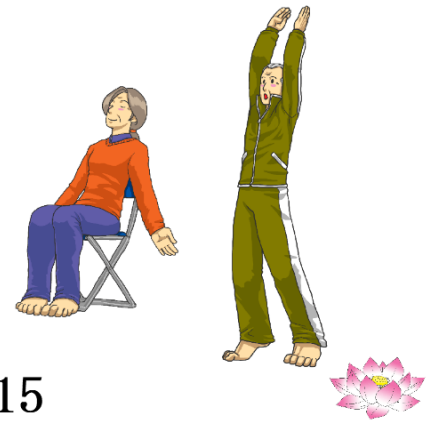
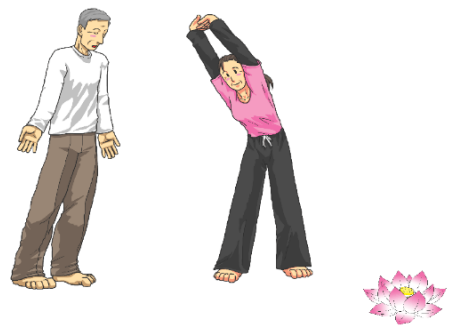
～心身ともに
自律神経系の変調予防～



真夏日、熱中症という言葉が日々耳に届く時節。
体にたまる熱や心のもやもや、重だるさは押し出して
夏という季節を健やかに過ごしていきたいですね。

心の健康は体から
体の健康は心から
心と体をつなぐ呼吸
呼吸の意識を高めて心と体の体操をいたしましょう！

※ 本講座は医療行為ではありません。
熱中症にならない、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 7月25日(木)
① 13:00～14:00 ② 14:15～15:15
場所 豊平老人福祉センター大広間
※ やさしい体操と座学(椅子使用)
※ 飲み物持参

申込期間 ★定員20名(先着順)
6月21日(金)～7月19日(金)
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