

キーワードは姿勢と呼吸。ココロとカラダの・・・

健康ストレッチ



あなたの体の不調はひょっとして自律神経失調症？

「健康ストレッチ」では姿勢と呼吸をキーワードに無理なく正しく楽しくストレッチを行い、自律神経の調子を整えます。

自律神経の調子が整うとそれが原因だった体の様々な不調が回復し、気分がスッキリ良くなり、それは「心の調子を整える」ことに繋がるでしょう。

さあ、健康ストレッチで姿勢を整え呼吸を整えココロとカラダを整えましょう！

記

開催期間 平成29年3月13日（月）
平成29年3月21日（火）
平成29年3月27日（月）

開催時間 13時30分～14時30分

場 所 吹田市立武道館 第三武道室
〒565-0825 吹田市山田北2-1 電 話 06-6877-6211

参加資格 概ね40歳以上

定 員 40名（先着順）

受付期間 3月1日（水）～3月13日（月）当日まで ※9時30分～20時30分まで

申込方法 武道館受付・電話。どちらでも可

参加費 1,000円（全3回）

持ち物 汗拭きタオル・水分補給の飲物・動きやすい服装で

講 師 健康運動指導士・栄養士

主 催 吹田市体育協会・ミズノ・南海ビルサービスグループ

主 管 ミズノスポーツ株式会社

