

自律神経を整える呼吸法

自律神経は、心臓や腸、胃、血管などの臓器をコントロールする大切な神経です。眠れない、寝ても疲れがとれない、胃腸の調子が悪いなどありませんか。自律神経の乱れを整える呼吸法を学んで体調を整えましょう。



日時：9月18日 月曜日（敬老の日） 13：30～15：00

9月22日 金曜日 13：30～15：00

1人どちらか1回のみ

場所：青山いきいきプラザ 集会室AB

対象：60歳以上の港区在住の方

定員：各20名先着順（定員に達したら締め切り）

受付：9月4日～定員まで

講師：大久保 寿美子先生

青山いきいきプラザ ☎ 3403-2011