

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：4月26日 木曜日 10:00~11:30

場所：集会室A B

対象：60歳以上の港区在住の方

定員：20名（申込順）

申込：4月2日（月）～（窓口・電話）

講師：大久保 寿美子先生

青山いきいきプラザ ☎ 3403-2011