

# 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：5月31日 木曜日 10:00~11:30**

**場所：集会室AB**

**対象：60歳以上の港区在住の方**

**定員：20名（申込順）**

**申込：5月7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**