

呼吸から始まる健康習慣



呼吸を整えて心と身体を癒し
免疫機能を高めましょう

酸素や栄養素が
体の隅々まで
いきわたります

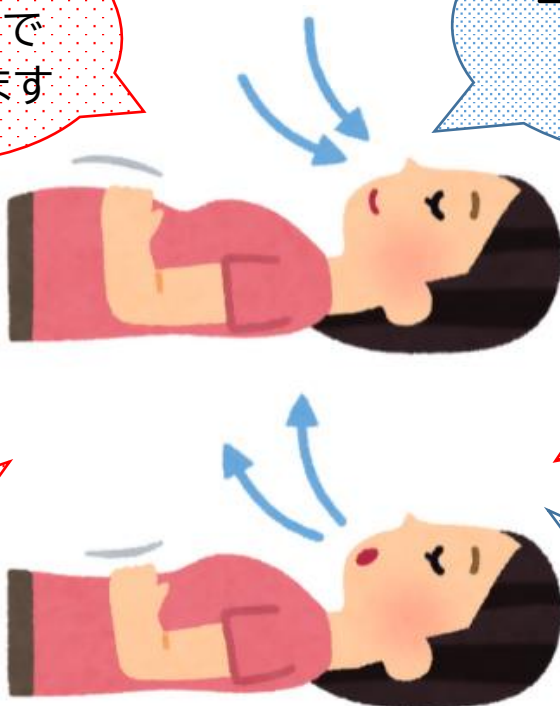
睡眠の質を
高める

リンパを
流す

血流を
上げる

副交感神経が
優位になる

体のデトックス
を促進させます



開催日時 10月6日(月) 10:00~11:30
場 所 中恵土地区センター ホール
講 師 時田 節子 先生
募集人数 20人(先着順)
参加費 100円
持ち物 バスタオルまたはヨガマット
動きやすい服装 水分補給用飲料水
申込先 中恵土地区センター窓口
☎62-8722 または二次元コード
申込期間 9月4日(木)~9月30日(火)

自然免疫強化

生まれつき備わっている免疫機能は自分で高めることができます

