

セラピー体操

～心と身体の整え方～



令和7年1月14日(火)・28日(火)

クラス①13:20～14:20 ★場所：関西療院(当館)5Fセミナールーム
クラス②15:10～16:10 ★参加費：1,000円

エネルギー療法やアートセラピーと組み合わせることで相乗効果が期待できます。

★内容：やさしい運動と呼吸法、リラクゼーションを楽しもう！

★講師：岩田昌美

【健康運動指導士、歯科衛生士、ヨーガセラピスト】

定期的なメンテナンスが大切です！

セラピー体操(初める)

2～
3ヵ月

お家で実践

セラピー体操
(メンテナンス)

2～
3ヵ月

お家で実践

セラピー体操
(メンテナンス)

(繰り返す)

身体と心を整える(脳を休める)筋トレはメンタル強化にも役立ちます。今の呼吸を道標に「身体の声をきく」ことは、近年では科学的な実証が進み、心身のセルフケアとして活用されています。習慣的に行うことで、自律神経が整いやすくなる効果もあります。毎日続いていくことが大切です。

心も身体も
リラックス！

クラス①か②を選択してください。
お申込みは関西療院3F受付まで
(大阪府吹田市江の木町16-9愛和会ビル)
☎ 06-6386-5111 (開設日の9時～17時)

