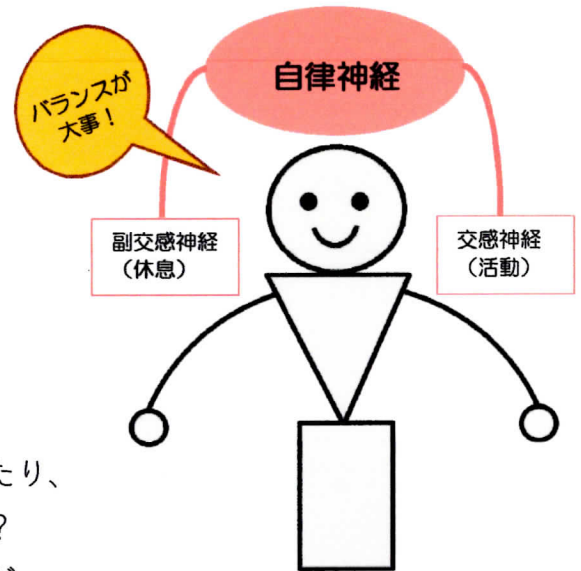


からだ うち

体を内から ととの 整えましょう



春からの新しい環境に慣れた頃ですが、なんとなくだるかったり、頭痛、肩こり、食欲不振などの体調不良を感じていませんか？
それらの症状は、じつは「自律神経」の乱れから現れることが

あります。「自律神経」は心臓を動かし、胃や腸の消化、体温の調節や代謝などの働きを、24時間コントロールしてくれています。寝ている間も生命維持のため頑張ってくれている自律神経を整え、内から元気になるための体験講座にぜひご参加ください。

【第一部】 運動療法

呼吸法とストレッチで身体を軽やかに♪

講師：木下友恵（健康運動指導士）

緊張した身体の力を上手に抜いたり、心身をリラックスさせる方法なども取り入れて、身体の内自然治癒力も高めていきます。



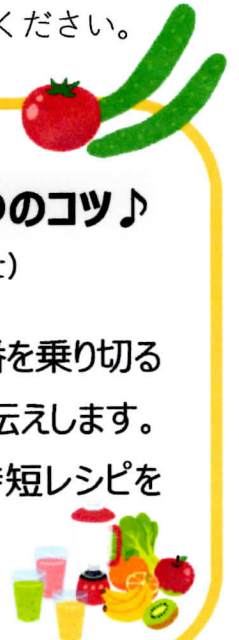
お家でできます！

【第二部】 栄養療法

自律神経を整える食べ方 3つのコツ♪

講師：伊藤智津子（管理栄養士）

ジメジメした梅雨、そして夏本番を乗り切る身体づくりの栄養の取り方をお伝えします。さわやかな旬の食材を使った時短レシピをご紹介します。



試食もあります！

7月15日（土）

- 場所 いしが城谷クリニック 待合室
- 定員 8名
- 参加費 3000円

- 時間 午後 1:30~3:30
- 動きやすい服装、水分ご持参でお越しください。