

# 心と体をととのえ、免疫力を高める呼吸法

ご存知ですか？腰痛・肩こりがある人は  
呼吸が浅くなっていることを。

体の悩みは免疫力を下げ、ストレスを生みます。  
心にも作用する呼吸法で、心身ともにリラックス！



日時：7月17日(木)14:00~15:30

場所：流山市向小金福祉会館

(常磐線南柏駅より徒歩15分 駐車場あります)

参加費：500円 できるだけお釣りのないようにご用意ください。

定員：先着10名

持ち物：バスタオル(ヨガマット)・フェイスタオル・飲み物  
動きやすい服装でご参加ください。

お申し込み・お問い合わせ：

[yukat2787@gmail.com](mailto:yukat2787@gmail.com) もしくは公式LINE「リハ＊トレーナーゆうか」



お問い合わせ・申し込みメール

- ・氏名・年齢
- ・電話番号
- ・運動習慣
- ・体の悩み

を教えてください



お問い合わせ・申し込みLINE

担当者：角守 夕佳 (つのかみ ゆうか)

スポーツクラブトレーナー／太極拳・気功インストラクター

「不要な医療と介護のない人生」のお手伝いをする

心と体をととのえる出張パーソナルトレーナーとしても活動中

