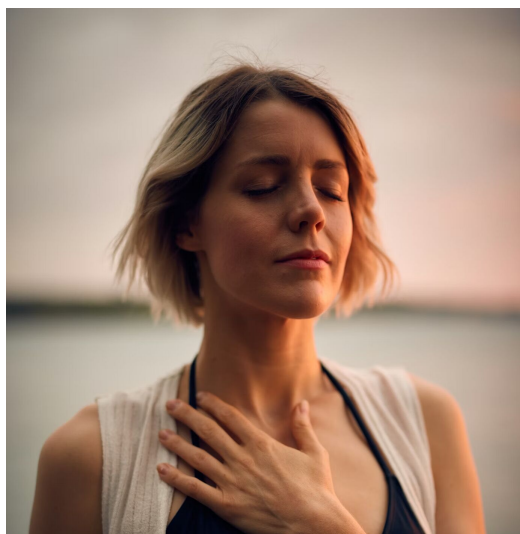


心と体をととのえて

免疫力を高める呼吸法



現代人はストレス過多で呼吸が浅くなっている人が多いです。心や体の緊張・ストレス・体の痛みなど辛さを感じている方に、自分でできる「セルフケアとしての呼吸法」を通じて心と体を癒します。緊張を取ることで体本来の機能も取り戻していきましょう。

日時：2026年6月25日(木)14:00~15:30

場所：流山市向小金福社会館

(常磐線南柏駅より徒歩15分 駐車場あります)

参加費：無料

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。

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



お申し込み・お問い合わせ：yukat2787@gmail.com

もしくは公式LINE「リハ*トレーナーゆうか」まで ⇒

氏名・年齢・電話番号・運動習慣・お体の悩みを教えてください。

