



体にやさしい健康体操

けん び そう

# いきいき健美操

「運動しなさいと言われているけれど難しいものはできないし、でも動かないといけないし・・・」

このような方は、ぜひ体験をしてみてください！

呼吸法から始まり、ツボや経絡を意識した動きで代謝を促進し、免疫力を上げていきます。

**肩こり・腰痛・膝痛・むくみ等の緩和**も期待でき、**転倒予防**のバランス運動もあります。

「調息・調身・調心」の3つの調和で自然治癒力も高めていきましょう！姿勢改善の効果もありますよ。

開催日 : 第1・3 水曜日(月2回)

開催時間 : 11:00~12:00

講師 : どもんなおみ



(日本健美操協会認定指導員・健康管理士上級指導員・ガンバルーン体操指導員)

受講料 : 月会費 2,400円(2回)

お申し込み・お問い合わせ : 090-7645-0997 どもん

開催場所 : 札幌サンプラザ 5階 教室B

※体験は1回のみ無料です。お誘い合わせの上どうぞ♪