

深い呼吸を手に入れよう！

肩こりや冷え症改善にもつながる！

無料公開 医療講座 開催

講座の主な内容

- ◇ 呼吸の正しい知識
- ◇ 呼吸が変われば〇〇が変わる!?
深い呼吸が全身に与える影響
- ◇ 深い呼吸できていますか?
自宅で出来る呼吸チェック&セルフエクササイズ

日時 7/19(水)

15時00分～16時00分(開場14時20分～)

会場 舟渡ホール(レクリエーションホール)

定員 50名(予約制・申込順)

参加費 無料

予約方法 クリニック受付または電話にて承ります

当日は動きやすい
服装でご参加ください。

講師：

アイ・タワークリニック
理学療法士 東 理歩



主催



板橋中央総合病院付属 アイ・タワークリニック

TEL 03-5970-2716(代表)