

深い呼吸を手にいれよう

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)