

自分でできる予防医学 【女性限定】

医師がつくったけんこう体操

□講師／看護師 **大峰 加奈**

東洋医学・漢方が大好きな四条大宮の「ほんだクリニック」の院長先生が、予防医学の視点からつくった自分で自分の健康を守るため気軽に始められる体操です。

体操のしやすさで、寝る前や、朝起きときに、自分で自分の体調をチェックできます。

本田先生が提唱する、POZE AND BREEZE（呼吸で身体を伸ばしていく）の繰り返しで、呼吸法に軸足を置いた簡単な体操により、身体がゆるんでくるようにつくってあります。まずは、ワンポーズから…いっしょにはじめてみませんか？

□日時／**第1・3土曜日 14時～15時**

8月 6・20日

9月 3・17日

□受講料／**6,480円**（税込・2カ月・全4回）

通常は9,720円（3カ月・全6回の講座です。）

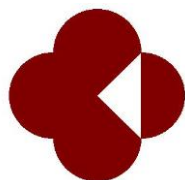
□入会金／**3,240円**（税込・3年間有効）※70歳以上の方は**1,620円**

□持ち物／動きやすい服装（ジャージやTシャツなど）、靴下（綿素材）、バスタオル
汗拭きタオル、水分補給用飲み物

一日体験教室

○日時／ **7月16日（土） 14時～15時**

○受講料／ **1,000円（税込）**



お申し込み・お問い合わせは…

京都新聞文化センター

〒604-8578 京都市中京区烏丸通夷川上ル京都新聞
南館8階 TEL 075 (213) 8141