



免疫力UPのための 『逆腹式呼吸法』

～元気に動く、働くための健康法について学ぼう！～

“息”は“生きる”の語源と言われており、生命を維持している自律神経を自分でコントロールできるのは呼吸だけです。白隠禅師が行っていたとされる丹田呼吸法(逆腹式の呼吸)についてお話しします。

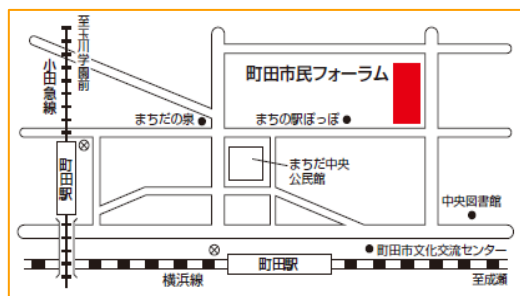
日時 **10月14日(金)** 午後2時～午後4時30分

*講座：午後2時～3時(予定)

*求職相談会：午後3時～4時30分(希望者のみ)

会場 **町田市民フォーラム
4階 第1学習室**

町田市原町田4-9-8 ヌスノコタワー-町田



講師 **ダヴィンチ治療院 院長
理学療法士
あんまマッサージ指圧師
神田 裕幸氏**



東京都多摩市出身。
20～26歳まで陸上自衛官として勤務。
10年前に訪問マッサージ『ダヴィンチ治療院』
設立。現在、16人のあんまマッサージ指圧師
の管理・指導を行っている。

申込 **10/6(木)までに電話・メールまたはホームページより**

*定員20名 先着順

申し込み・問い合わせ



一般社団法人町田市介護サービスネットワーク
町田市介護人材開発センター

町田市介護人材バンク

〒194-0013 町田市原町田3-8-5

電話 **042-860-6480**

(受付時間：平日9時～17時)

メール **genki@machida-kjkc.jp**

-この事業は町田市の補助をもとに実施しています-

