

健康セミナー 『自律神経の整え方』 ～運動の種類とその効果～



- 気温や湿度の急激な変化によって身体には様々な影響が出ますが、『自律神経』のバランスも乱れみだやしくなります。
- 自律神経のバランスが乱れると体調も悪くなります。どのように整えれば良いかを学びましょう。

日時：2026年8月25日（火） 9：30～11：30

定員：20名（予約制） 参加料：300円

場所：地区センター 会議室

予約：8月4日（火） 9：30～来館または電話（数日以内に支払）



【講師】

桑田 勇人（くわた はやと）

- ・ 東急不動産株式会社ヘルケア事業部 エキスパート

※オステオパシー療法士
健康運動指導士
介護予防主任運動指導員