

第22回 日本更年期と加齢のヘルスケア学会「銀座部会」

2019年5月29日（水）18:30～20:00（受付開始18:00）

「動くカラダ」シリーズ講座第2回を開催します。前回は、専門家による体幹トレーニングと意義と実践を学びましたが、今回は、健康のベースとも言うべき「呼吸法」を取り上げます。

更年期は女性の自律神経のバランスが乱れがちです。バランスを整えるには、呼吸がとても重要ですが、きちんと酸素を取り込める呼吸ができていないといえます。「正しい呼吸法」をマスターすることで、日々の暮らしに役立ち、トレーニング効果も向上、さらに更年期の不調の改善にアプローチすることができます。

講師は、銀座部会の世話人の一人でもある古谷寿美先生（スタジオTK主宰）。「自律神経を整える呼吸法」というテーマで、講義と実技となります。動きやすい服装でご参加下さい。

●古谷先生からのメッセージ

「年齢を重ねるごとに新たな課題とステージが用意され、健康に関する学習材料は尽きることがありません。等身大で、横から目線のリアルな情報を提供したいと思います」

◆講演テーマ◆ 「動くカラダシリーズ② 自律神経を整える呼吸法
～健康を害する呼吸と健康に大切な呼吸～」

◆講師◆ 古谷寿美先生

「スタジオKT」主宰、アルファビクストレーナー

◆プロフィール◆アルファビクスを基本にしたボディワークを指導。スポーツクラブ、産婦人科、公民館施設などで、グループレッスンやパーソナルレッスンをを行う。

- ◆日時◆ 2019年5月29日(水) 18:30~20:00 (受付開始 18:00)
- ◆会場◆ 小山嵩夫クリニック
東京都中央区銀座1-7-10 ヒューリック銀座3F
- ◆参加費用◆ 2,000円 (会場で支払)
- ◆募集人数◆ 20名 (申し込み順)
- ◆申込締切◆ 5月24日(金)まで
事務局まで、メールフォーム・FAXにてお申し込み下さい
- ◆メノポーズカウンセラー認定得点◆ 0.2点

小山嵩夫クリニックのご案内

- 銀座一丁目駅 7番出口 徒歩1分
- 銀座駅 A9番出口 徒歩6分
- 有楽町駅 徒歩7分



銀座部会 参加申込書

2019年5月29日（水）開催の研修会参加希望の方は、下記の欄に必要事項を記入の上、FAX または郵送にてNPO事務局までお申込みください。

参加者		ふりがな	
連絡先住所	〒		
電話番号			
FAX 番号			
メールアドレス			

参加費用につきましては、当日会場でお支払い下さい。

特定非営利活動法人 更年期と加齢のヘルスケア
事務局

〒145-0063 東京都大田区南千束3-14-16

TEL 03-3748-2562

FAX 03-3748-2561