

眼の健康講座



眼の話・眼の運動・眼の呼吸



本来、体には自ら回復しようとする生命の力があります。

心身の一部である「眼」も同様ですが、疲労や緊張、気血の滞りなどによって慢性的な異常が生じてしまうこともあります。

日々取り組めることを実践してみ（観）みましょう。
眼を慈しみ、労わることを心身の健やかな生活につなげていきたいですね！

※ 本講座は医療行為ではありません。

眼の疾患が治る、視力がよくなるといった治療ではありませんのでご了承ください。



日時 10月27日（木）



① 13:30～14:30 ② 14:45～15:45

場所 豊平老人福祉センター大広間

※ 椅子に腰掛けて眼のヨガを行います。

持ち物 フェイスタオル・飲み物



申込期間 ★定員各20名（先着順）

9月28日（水）～10月11日（火）

9時～17時

※ 上記の期間内に利用登録書を持参のうえ、直接窓口にてお申込みください。

担当講師

- 健康体操ヨガ担当
 - 日本ヨーガ療法学会認定
ヨーガ療法士
 - BCY 認定
乳癌ヨガインストラクター
- あんどうちえこ

