

第3弾

2017年 9月26日(火)開催

# 「秋の時期の運動と食事のセルフケア講座」

～乾燥の秋は、潤いがポイント！～

秋の季節は、乾燥でカサカサ！  
潤う身体作りがポイントです！

## 講座内容

春夏の外へ外へ向かう活発な時期に対して、秋冬は、守りの季節といわれています。食べた物を体内に溜め込む作用で太りやすくなったりするのもこの時期です。また、秋雨から一転して、乾燥がはじまります。体内・体外の乾燥を防ぎ「うるおい」を保つ事が、秋を快適に暮らすポイントとなります。

今回は、身体が潤う食べ物、体内の水分の出し方などを学びます。皆様のお越しをお待ちいたしております。

冬に備えて、免疫力をアップさせましょう！！



日時: 2017年 9月26日(火) 13:30～15:00

場所: 京都テルサ西館2階 リハーサル室

対象: テルサ個人会員・法人会員 (※ホリデイ会員様もご参加いただけます。)

料金: 1,296円(税込)

定員: 30名

担当: 安東 由仁 (はり師・灸師・日本体育協会公認アスレチックトレーナー)



申込み開始日 2017年 9月12日(火) 10:00～

受付場所 京都テルサフロント(電話受付不可)

### 《注意事項》

- ・代理申込み可能(ご本人申込み後、1名様まで代理受付可能)
- ・フロントで料金を添えてお申込みください。(お申込み後の返金・キャンセルはできません。)
- ・施設ご利用の場合は、チェックインをお済ませください。(施設利用料310円が必要となります。)
- ・講習会のみご参加の方は、直接会場にお越しください。



講師 安東由仁

### 講師紹介

20年に渡り、アメフト・サッカーの現場でトレーナーとして活動。また、教員として鍼灸師の養成に携わる。その後、銀閣寺近くに町屋の鍼灸院「ゆに鍼灸院」を開業。東洋医学の考え方と体育・スポーツの知識経験を活かして、いろいろな方向から人の「カラダ」「ココロ」を整えるアシストをしている。