

第4弾

2017年 11月27日(月)開催

## 「冬の時期の運動と食事のセルフケア講座」

～冬は守りに徹する季節です！～

冬の季節は、栄耀を蓄える季節です！

身体を温める事がポイント！



### 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。東洋医学の考えでは、たくさん汗をかいたり、アグレッシブに行動する攻めの季節とは、正反対の過ごし方をします。

頑張りすぎない運動の方法と、身体を温める食べ物についてまなびます。冬の季節は、気血を十分に養い、冬の時期は、冬眠時間に使い春の時期をまちましょう。

冬は、守りの季節です。ご自分の身体を、いたわって下さい。

日時：2017年 11月27日(月) 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 11月13日(月) 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。東洋医学の考え方や体育・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。