

「梅雨の時期の運動と食事のセルフケア講座」

～梅雨の過ごし方が楽しくなるなる～

梅雨の季節になると……
こんな症状で悩んでる方がいっぱいです！



講座内容

東洋医学の考えでは、身体の中も湿気が多くなると考えられており、この湿気を取ることが快適な生活につながると言われています。

鍼灸師の方を講師に招き、湿気を取る為の食べ物や運動、マッサージやツボ押しなどを教えていただきます。この時期を上手に過ごし、夏の暑さに耐えられる身体づくりを目指しましょう！

猛暑に耐える「カラダ」づくりは、梅雨の過ごし方が大事！！



日時: 2017年 6月19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 6月5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。



講師 安東由仁