

第2弾

2017年 7月31日(月)開催

# 「夏の時期の運動と食事のセルフケア講座」 ～盛大に汗をかいて活発に夏を過ごそう～

夏の季節になると……

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、夏の季節は、ものすごく乾燥したり、強烈な湿気が入ってきたりして、体力がない方にはとても大変な季節とされています。

また、クーラーの部屋に閉じこもって熱を外に発散させないでいると、夏バテや冬の冷え性の原因を招くと言われています。夏の食事方法や運動方法を学び、秋や冬の季節に備えましょう！また、今回も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、秋の季節を快適に過ごす準備をしていきましょう！

**秋を快適に暮らす為の準備をしましょう！！**

日時：2017年 7月31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 7月10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。