

2018, Piano & Motion



～ 生演奏 と ストレッチ ～



Vol. 3 「免疫の基本」

身体を動かしたらいいのは知っているけど、
なかなか続かなくて…運動は苦手で…
音楽は好きなんだけど…

☆そんな方におススメ!! ☆

どこのご家庭にもあるフェイスタオルを用いて、
簡単で効果的なストレッチを学んで実践。

「身体」がほぐれたら、寝てもいい「フチコンサート」で「心」もほぐしましょう♪

使用曲：アラベスク・花の歌・その他



健康講座 「免疫の基本」

同じような環境で生活している筈なのに、風邪、花粉症、その他様々な病気を患う方、患わない方。。 患ったとしてもすぐに良くなる方、長引く方。。 この差は何なのでしょう？ 知識のある人は、人知れず実践しています！ 正しい知識を学んで、心身ともに健康で長生きを目指しませんか？

日時：2018年4月1日(日) 13時半～15時

場所：大阪狭山市立コミュニティセンター 3F 音楽室

大阪狭山市大野台2丁目1-5 (スーパーコ/ミヤさま 近く)

参加費：500円 個別相談会ご希望の方は+500円

持ち物：飲み物・タオル・(お持ちの方は上履き)

Vol.4 は、5月6日(日)13時半～開催決定!

お問い合わせ・お申し込み・・・(要予約! 定員25名様)

*BODY CONTROL 整体師 尾形 仁史 ☎ 090-2287-8005

*ありおん♪ピアノルーム ☎ 080-2437-1788

終了後、ご希望の方は
身体と心の個別相談会をします。
身体のこと・ストレスなど、
お気軽にご相談ください!
(16時半まで)

