

体も気持ちも
若々しく

からだが変わる。こころもかわる。

いのち 生命の貯蓄体操

日本式氣功養生術



精神的ストレスを解消して、
心と体のリラックスとバランスを調える。

精神的ストレスが多く、不健康になりがちな現在、腰痛や肩こり、めまい、不眠など、現代病ともいえる症状に悩んでいる人は大勢います。

このような人に必要なのは、自分自身で健康を管理するという考え方に基づいた東洋体操が適しているといえます。生命の貯蓄体操は、筋力トレーニングやシェイプアップを目的とした体力増強のための運動ではありません。

生命の維持作用に関係する臓器や組織の恒常性維持機能と自然治癒力を高め、若々しい心と体をつくりましょう。



ゆったりとした動きで
気血の流れをよくし、生命の
維持作用に関係する臓器や
組織の恒常性維持機能と
自然治癒力を高める運動です。

日時 平成 22 年 7 月 25 日(日)・9 月 12 日(日)・11 月 14 日(日)
14:00~15:00

場所 島津プラザ1F Bカンファレンスルーム

対象者 会員様・ご家族・ご友人

料金 ¥3,000(税込) ご利用料込み

講師 生命の貯蓄体操普及会専務理事 矢野順子先生