

講座 ジャンル	疲労回復	教員名	ほり みゆき 堀 美幸
------------	------	-----	----------------



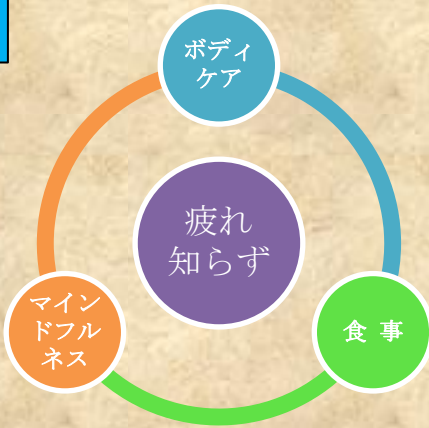
毎日、家事やお仕事で疲労を感じる！
寝ても疲れが取れない！
身体の調子が今ひとつ！ など
疲労の原因を知り、疲れ知らずの身体を
一緒につくりましょう。
人生、100年楽しく生きましょう。

”疲れ知らずの身体”をつくるには？
体の外側と内側からアプローチし体温調整能力を高める《温活》を意識した
「ボディケア」・「食事」・「マインドフルネス」を学びます

- 1 ボディケア**
- ・ストレッチ等の軽い運動
 - ・つぼ押しなど



- 2 食事**
- ・缶詰が疲れに効く
 - ・飲む点滴・甘酒など



- 3 マインドフルネス**
- ・脳と身体のケア
 - ・笑顔でストレス解消



<入浴・睡眠・東洋医学 z などの温活

生活の新習慣で“疲れ知らず”の身体を作りましょう！！