

講座名：リラクゼーション講座～自律神経を整えるレッスン～



福井県立大学
Fukui Prefectural University

新型コロナウイルスの影響で生活様式が変わり、どこことなく身体の不調を感じている方も多いと思います。だるさやイライラなどは自律神経の乱れが原因かもしれません。本講座では自律神経のしくみを学び、ふだんの生活の中に取り入れていただける「自律神経を整えるための運動」を楽しく体験します。動きやすい服装でご参加ください。

シリーズ：ココロとカラダの健康づくり

企画教員：笠井 恭子／看護福祉学部 教授

講座形式：対面

定員：10名

対象：一般

会場：AOSSA 602研修室

第1回 リラクゼーション講座～自律神経を整えるレッスン～

日時：12/4（土） 13：30～16：30

講師：笠井 恭子／看護福祉学部 教授

渡邊 聡／広瀬病院 作業療法士

ヨガセラピスト

体軸セラピスト

備考：