

# 【免疫力を高めよう！身体をつくる食事】 & 【正しい呼吸とキレイな姿勢で快適なカラダへ！】

9月30日（金）10時～12時

体を動かしやすい服装でお越しください。

10:00～10:50 免疫力に欠かせない基本の栄養学

11:00～11:50 正しい呼吸とストレッチ



参加費：1000円

場所：カウンセリングサロンマリアブルー（庄野クリニック2階）

講師：管理栄養士 守屋由紀子

知ることによって変わる！『いつまでも健康で元気な体づくり』

『栄養素』を『食べること』は身体づくりからメンタルまでも影響を与えるとっても大切な事です。

家族と自分を守る『食』と『運動』について。

若々しい体づくり宣言！！

健康で元気な体作りをしていきましょう。



このようなお悩みを解決していきます！

- 体力が落ちてきた
- 腰が痛くて動きにくい
- 日常の動作を楽にしたい
- ストレス発散したい
- お腹を凹ませたい
- 運動能力を高めたい
- 免疫力を高めたい
- ぐっすり眠りたい など



お申し込みはカウンセリングサロンマリアブルーまで

👉電話 090-6910-5245