

気軽に体験！

# 腸と脳が元気になる



## ヨガ・呼吸

お腹まわりすっきり

### 腸ほぐし & 腸呼吸

40代からの

### 認知症予防運動



＊体が固くても大丈夫 ＊男女・年齢問わず

＊動きやすい服装でお越しください。



いわた いくこ

講師：岩田郁子

ブレイントレーナー（指導歴16年）  
認知症予防運動指導士  
睡眠クオリティ指導士

参加費

1回

2000

円（税込）

薬やお医者さん任せでなく、体と呼吸瞑想を通して体と心の声をよく聞いて、「自分の健康を自分で守る」健康法をお伝えします。

★おうちで復習できる  
復習動画プレゼント

会場：さらら仁川  
北館3階

〒665-0061 宝塚市仁川北2-5-1  
（阪急仁川駅東側すぐ）  
P 駐車場有（1時間無料）

申込み先

イルチブレインヨガ宝塚スタジオ

TEL.0797-86-0191

LINE公式からもお申し込みできます ▶

