

高血圧ケア&ストレッチ

～高血圧の二大原因を知り、血圧上昇を予防しましょう～

平成30年7月5日(木)

11:00～12:00

<対象者> **※女性限定**

○医師に運動を止められていない方

○降圧剤を長期服用していない方

<受講料> **当日券720円** (回数券7,200円 12枚綴り)

事前申込不要、当日チケットをお求めください

<場 所> **スタジオ1**

<その他> **運動できる服装、飲み物、
汗拭き用タオル、手拭い、
※室内シューズ不要**



藤伊

不良姿勢による胸椎の歪みは神経を圧迫したり、凝りを作ったり…血流を悪くします。また心肺機能を低下させ、血圧を上げてしまいます。

胸周りのストレッチで歪みを取り、簡単なブラブラ体操で筋肉をほぐし、姿勢を整えることで血流の改善を図ります。場所を選ばず実践できる呼吸法や、道具なしで手軽に行えるツボ刺激・耳マッサージなどの血圧ケアもご紹介します。体力に自信のない方でも気軽に取り組みます。

清水テルサ4階フィットネス
TEL:054-355-3113(直通)

