《免疫力を高める健康講座》

　ストレッチやヨガの動きで、姿勢の歪みを整え、筋肉のコリをほぐします。血液やリンパの流れが良くなると、体温が上がり、自律神経の乱れも解消され、リラックスした状態になり免疫力が高まると言われています。

　食事や睡眠などの生活習慣から免疫力を高める方法も学習します。

月の映像を見ながら
リラックスしてストレッチ

講師：野口　照代　先生