

人生120年時代を生きる!

# 体・心・脳が元気になる 健康講座

様々な医療が発達し、栄養状態も良好な今、人間は120年まで生きることにも不可能ではなくなってきました。もし120歳まで生きるとしたら、健康で元気!でいたいですね!

この講座では、本「人生120年の選択」をベースに、どなたにも簡単にできる体操と、セルフケアをお伝えします。

**日時:10月19日(金)13:30~15:30**

**場所:イルチブレインヨガ錦糸町スタジオ**

**参加費:1000円**

※動きやすい服装でお越しください

お気軽にご予約・お問合せください

**03-3846-6231**

電話受付:9:30~22:00

レッスン中、お電話に出れない場合は折り返しご連絡いたします

**イルチブレインヨガ錦糸町スタジオ**

墨田区江東橋1-11-7 ホテルビル4階

<http://ilchibrainyoga-kinshicho.com/>

