

～今すぐ始められるセルフケア～

ローラーを使った体操と 日常生活の智恵

健康を保つには、お腹を整えることが基本で、血の循環よくすることが大切です。

今回は、手軽にできる健康体操をしながら、ローラーという器具を使って、

体の硬さやコリをほぐし、うっ血を緩めて、血行をよくしていきます。

正しい姿勢やお腹を使った大きな呼吸法も実践します。

そして、身心が楽になる日常生活のコツなどをお伝えします。

日頃、疑問に思っていることなどを気軽に話せる懇親会の時間も取りたいと思います。

是非、この機会に友人、知人などをお誘いの上、お気軽にご参加ください。

＊ 日 時 ～Date and Time～

2025 年 4 月 19 日 (土)

13 時～ 16 時 30 分 (午後 12 時 30 分から受付)

＊ 場 所 ～Place～

十全ビル新館 9F 会議室

東京都千代田区永田町 2-9-6 ☎03-3595-6666

＊ 対象者 ～Target Persons～

「月刊人間」・十全著書・ホームページ・

SNS の読者、健康や体操全般に興味のある方

＊ 参加費 ～Entrance Fee～

500 円 (テキスト・茶菓代)

＊ 持ち物・服装 ～Stuff and Wear～

筆記用具、ご自分の飲料水、

タオル等、服装は動きやすいもの。

会場「十全ビル・新館・9 階」への案内図

【最寄駅】

◆東京メトロ銀座線・南北線：溜池山王駅 5 番出口 徒歩 2 分

◆東京メトロ丸ノ内線・千代田線：国会議事堂前駅 5 番出口 徒歩 2 分

◆東京メトロ有楽町線・半蔵門線・南北線：永田町駅 6 番出口 徒歩 7 分



★十全ビルは 10 階建て、茶色のレンガタイル貼りのビルです。

★十全ビル新館へは、必ず、駐車場の奥の入口から入り、

正面のエレベーターをご利用ください、9 階にいらしてください。

★駐車場に余裕はございませんので、車のご来館はご遠慮ください。

【申込方法】

「真理生活研究所・人間社」に電話・ファックス・ハガキ・メールでお申込ください。

住 所：〒100-0014 東京都千代田区永田町 2-9-6 十全ビル 114

電 話：03-3595-6666 F A X：03-3595-7820

メール：ningensya@aurora.ocn.ne.jp