無料
公開講座

# 未来の健康へのカギ
## 姿勢が創り出す「呼吸」と「眠り」

日常の慌ただしさの中で、自分の姿勢を見つめ直すことはありますか？
もしかすると、あなたの未来の健康に影響を与える可能性があるかもしれません。
この講座では理学療法士の視点から、姿勢があなたの「呼吸」と「眠り」に果たす
鍵となり得る情報を解説します。自分の健康に投資する興味深い時間にしましょう！

## 先着 20 名様限定
**2024 年 2 月 19 日（月）**
**18：00 ～ 18：45**

**会場** IMS Me-Lifeクリニック 仙台

**住所** 〒983-8477
宮城県仙台市宮城野区榴岡 1 丁目 1-1
JR 仙台イーストゲートビル 4F

[JR でお越しの場合 ]
JR仙台駅東口2F東西線自由通路直結

感染拡大防止のため、マスク着用・検温・手指消毒にご協力をお願いいたします。

● 講師
理学療法士 **坪井　正樹**

● ご予約方法
この講座は**完全予約制**です。
前日までに下記の番号へご連絡ください。

**022-792-5000**
〔月～金〕8:00～17:00 〔土曜日〕8:00～12:00

お申込みフォームからもご予約が可能です。

### サンプル配布
株式会社クリニコ様のご提供で受講者様へ「ビフィズス菌末 BB536」を**無料配布**いたします。
ビフィズス菌が 500 億個配合された粉末タイプで腸活にピッタリの商品です。

提供企業様 / 森永乳業グループ病態栄養部門 株式会社クリニコ

IMS Me-Life クリニック 仙台