

リカバリープロジェクト
2026 vol.2 @cafeだんだん

和の心身づくり ワークショップ & 交流会

9/05 (土) 14:30～17:30

参加無料 (交流会500円軽食付) 要予約

主催: PSI仙台 会場: みんなのうちに太白だんだん

地下鉄南北線「長町南駅」徒歩約10分 仙台市太白区長町南3丁目35-10

アタマで悩まず、カラダに戻ろう！

武道の達人、歌って踊れる薬剤師??? 呼吸や姿勢

食事や生き方から見えてくる、あなた自身の表現とリカバリー



**ファシリテーター
長島寿恵さん**

健康増進コンサルティング
株式会社 代表取締役

- ・薬剤師・健康運動指導士
- ・西東京糖尿病療養指導士
- ・睡眠健康指導士上級
- ・健康咀嚼指導士
- ・心理カウンセラー
- ・温泉療養アドバイザー

細胞が喜ぶ楽しい健康づくり

東京薬科大学在学中から運動指導をし、現在は東洋医学と武道を取り入れた、個人向けの講座、健康づくりの講演や研修等を行う。「生活習慣病のうた」他、健康ソングの作詞作曲、健康増進体操®を制作。著書に「薬だけに頼らず コレステロール・中性脂肪を下げる方法」などがある。

プログラム

- 14:30 開場
- 15:00 講演 & ワークショップ
- 16:30 休憩
- 16:40 交流会 (軽食付500円)
- 17:30 終了

ご予約・お問合せ: リカバリープロジェクト2026実行委員会

参加無料(交流会500円)要予約 電話 022-398-4961 Eメール pia-sora@roukyou.gr.jp