

手には身体の各部位に関連するところがあります。
そこを揉んだり、さすったりすることで、身体の不調を改善します。
指の動きもよくなり、脳の血流もアップして認知症予防にもなります。
いつでもどこでも手軽に出来るセルフケア、龍村式指ヨガでリラックス効果も得ましょう。

「指ヨガ・眼ヨガ」講座

眼や関連部位の血行を良くして、
疲れ目や視力異常などのお悩みを改善するとともに、
本来その人が持っている「眼の自然回復力」を引き出します。

2020年4月10日（金）
身体のデトックス
& 疲れ眼解消

2020年5月8日（金）
セロトニンでリラックス
& 疲れ眼解消

2020年6月12日（金）
肩こり・腰痛改善
& 疲れ眼解消

2020年7月10日（金）
内臓の働きをよくする
& 疲れ眼解消

2020年8月21日（金）
夏バテ解消
& 疲れ眼解消

2020年9月11日（金）
ハンドヒーリングで癒しを
& 疲れ眼解消

※毎回 その季節に応じた高級オイルを使ってハンドヒーリングを行います。

時間・場所

時間：13:30から15:00まで
場所：大阪府立中之島図書館 本館3階
レンタルスペース2

参加費・定員

参加費：各回 3,300円（事前お申込み）
定員：30名



講師 木下 友恵
（ホリスティック ハッピー代表）

健康運動指導士
龍村式指ヨガマスターインストラクター

現在、カルチャースクールや保健センター、
高校の非常勤講師、特別養護老人ホームで
の運動指導、クリニックで医師と連携しての
運動療法等、様々な分野で活躍。幼児から高
齢の方まで幅広く、身体と心の両面から、健
康づくりの為に指導をするスペシャリスト

共催：木下友恵(ホリスティック ハッピー代表)
大阪府立中之島図書館 指定管理者 株式会社アスウェル

●お申込み・お問合せ

大阪府立中之島図書館（国指定重要文化財）
指定管理者 株式会社アスウェル

住所：大阪府大阪市北区中之島 1-2-10 1F 管理事務所
TEL：06-6203-0474（図書館代表）
Mail：eventyoyaku@nakanoshima-library.jp
HP：http://www.nakanoshima-library.jp（図書館外部サイト）



●図書館開館時間

・月曜日～金曜日／9:00-20:00
・土曜日／9:00-17:00

●図書館休館日

●日曜日・祝日
●3月・6月・10月の第2木曜日
●12月29日から翌年の1月4日まで



●交通アクセス ※大阪市役所東隣

・大阪メトロ御堂筋線「淀屋橋」駅・京阪本線「淀屋橋」駅
（1号出口）北東へ約300m
・京阪中之島線「大江橋」駅（6番出口）東へ約300m
・京阪中之島線「なにわ橋」駅（1番出口）西へ約300m

※図書館に駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。