

なんてったって お風呂が一番！

12月18日(水) 13:00~

講師：一般社団法人HSPプロジェクト研究所 所長
医学博士 伊藤要子先生

日本人のほとんどの人が大好きなお風呂！
お風呂に入った時の、“ほっ”と感、最高ですよ！！
お風呂に浸かるとセロトニンやオキシトシンと呼ばれる
幸せホルモンが分泌され、幸福感が上がります。
40℃以上の湯に浸かると脳内ホルモンのエンドルフィンが
分泌され痛みが緩和します。皆さんもお風呂入浴で、幸福感、
鎮痛効果、疲労回復、ストレス軽減、リラックス効果など経験して
いると思います。これらの効果を含め「入浴の3大効果」を科学的に
わかりやすく解説します。また、シャキツとする(交感神経刺激入浴法)、
ゆったりする(副交感刺激入浴法)、健康になる(HSP入浴法)など
それぞれ目的に合った入浴法を紹介します。



午前中も参加自由です♪

知っとく会

10:00~12:00

株式会社喜働の事業内容、関社長のお客様への想い、そして商品のこと…。喜働が今進んでいる道を知っていただけます。「施術サロン」や「ちちんぷいぷい」のことも、しっかりお伝えしています！



場所：(株)喜働

千葉市中央区松波 2-19-8 Kidou ビル 2F