



チベットホイールの使い方

輪郭をたどっていきます。
丸も同じようにたどっていきます。
時計回りを終えたら、今度は逆周りで行います。片目ずつ行ってもよいです。
徐々に距離を近づけていくとよいでしょう。
行う前にあらかじめ部屋の中のカレンダーや時計盤など見えるものを確認しておくといよいでしょう。
毎日、朝、夕と続けることがたいせつです。
さあ、結果はどうでしたか？

本部視力&健康研究所

★ほんベクリニック

TEL 052 - 252 - 9611 FAX 052 - 252 - 9610

名古屋市中区栄4 - 16 - 27 富士サカエビル8F