

平成 29 年度  
第 3 回  
健康運動講演会

— テーマ —

# 呼吸 PART 3

— 呼吸について考えてみる —

呼吸は心身の健康の基礎、  
土台であるといわれています。  
普段から自然と行っている呼吸が、  
身体や心にどのように影響するのか？  
呼吸を「ヨガ」の視点から考え、  
実際に呼吸法を体験してみましよう。

日 時：平成 30 年 1 月 9 日（火）

時 間：午前 10 時～11 時 30 分

※午前 9 時 30 分から受付開始

会 場：大森スポーツセンター

小ホール（地下 2 階）

対 象 者：15 歳以上

定 員：先着 50 名

参 加 費：500 円

持 ち 物：筆記用具

申込方法：当日小ホールにて受付

問合せ先：大森スポーツセンター

☎03-5763-1311

