

平成 29 年度  
第 4 回  
健康運動講演会

— テーマ —

3/20 (火)

10:00~

# 呼吸法

— 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。

普段から自然に行っている呼吸が、

身体や心にどのように影響するのか？

様々な呼吸法や呼吸体操などの実践を行います。

日 時：平成 30 年 3 月 20 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

