

健康呼吸法講座



～心を鎮める呼吸法～

ヨーガでは、呼吸は心と体の架け橋ととらえられています。

うつうつ感、怒り、不安、迷いなど気づかないうちにため込んでしまいがちな心を呼吸にのせましょう。

呼吸のコントロールは自律神経のはたらきにも関係していきます。

普段あたりまえのようにできている呼吸を意識的に整えて、心と体の健康を促していきたいですね！

※ 本講座は医療行為ではありません。
疾患が治る、病気にならない、
ということではありませんのでご了承ください。



日時 11月28日（月）

① 13:00～14:00 ② 14:30～15:30

場所 豊平老人福祉センター大広間

※ 椅子に腰掛けて行う座学です。
(やさしい体操を行う場合もあります)

持ち物 飲み物



申込期間 ★定員各20名（先着順）

10月26日（水）～11月21日（月）

17時まで

※ 上記の期間内に利用登録書を持参のうえ、
直接窓口にてお申込みください。

担当講師

- 健康体操ヨガ担当
 - 日本ヨーガ療法学会認定
ヨーガ療法士
 - BCY 認定
乳癌ヨガインストラクター
- あんどうちえこ

