

いつでも どこでも 誰でもできる！

腹式呼吸を用いた健康法

～腹式呼吸と睡眠およびメンタルについて～

2024

6.9

日

14:00～16:30 (開場13:30)

※ 途中休憩あり。講座終了時間は前後する可能性があります。

場所：阿倍野市民学習センター
(あべのベルタ 3F/大阪市阿倍野区阿倍野筋3-10-1-300)
参加費：2,000円 (当日清算)
定員：120名

おなかを使う「腹式呼吸」は、話す・歌う
ときだけでなく、肺や脳などに良い働きを
して、健康増進にもつながります。今回
は、腹式呼吸と睡眠・メンタルとの関係に
ついてお話しします。さらに、腹式呼吸を
実際に体感し、会得していただけるようわ
かりやすく実技指導も行います。初めての
方もお気軽にご参加ください！

くすのき たけし

講師／楠 威志

順天堂大学医学部附属
静岡病院耳鼻咽喉科
教授



マナボーチェ
ヴォーカルグループ 【MANA VOCE】



ピアノ：林 朝子

コンサートもあります♪

アクセス



お申込み・お問い合わせ

参加希望の方は、当日までに電話・メール(下記)または
QRコード(右記)にてお申し込みください。

【電話】 090-3490-8799 (森本)

【メール】 kokyu.kouza@gmail.com

【お申込みフォーム】

