



健康しおがま21プラン メンタルヘルス講演会

こころと体を癒す呼吸

<講師>



◆本間 生夫 氏

(ほんま いくお)

- ・医学博士
- ・NPO安らぎ呼吸プロジェクト理事長
- 長年にわたる呼吸生理学の研究によって培われた呼吸の理論と実践を礎に、人々の心と体を健やかにする活動「安らぎ呼吸プロジェクト」をH25から開始。

◆姤起侖 沙包 氏

(あきり さほ)



NPO安らぎ呼吸プロジェクト
講師

◆高橋 康輝 氏

(たかはし こうき)



東京有明医療大学保健医
療学部准教授 博士
健康運動指導士

呼吸は、その人の心を映し出す鏡のようなものです。

呼吸をコントロールすることによって、心身を健康に導くことができます。

今回は、呼吸とこころのメカニズムの解説や、呼吸でこころと体を楽にするための呼吸筋ストレッチ体操「ラッタッタ呼吸体操」の体験を行います。

お子様から大人まで楽しんで参加できますので、ぜひご参加ください♪

日時

3/21

土

13:30~15:30 (開場 13:00)

会場

塩釜市商工会議所

住所：塩釜市港町1-6-20
※マリゲート塩釜 バス停向かい



駐車場が限られておりますので、公共交通機関を使っておいで下さい。



定員

80名

無料!

～お申し込みは3/18(水)までに、電話・FAX または、保健センターへ直接どうぞ～

FAX申込み

電話：364-4786

FAX：364-4787

住所：塩釜市北浜4丁目8-13

お名前	住所	電話番号

