

介護予防教室 第二弾

楽に息をして楽しく生きる編

参加無料

開催日時	令和4年2月26日 午後2時から3時まで
開催場所	エーデルワイス 多目的ホール
講師	エーデルワイス 施設長・管理医師 澤口 裕二
内容	<p>人は生きている間、息を吸い吐いています。息は止まることなく自然に行われています。ちょっとでも楽に息をできれば、節約できたエネルギーを自分のやりたいことに回せます。やりたいことをやりやすくなるでしょう。そうなれば楽しく生きることができます。ですから、息をすることにちょっと注意を向けて今よりちょっとだけでも楽に息できるようになることが幸せにつながります。</p> <p>今回の公開講座では、ヒトの体の仕組みを説明して、呼吸をていねいに体験していただき、今よりちょっと楽に呼吸できるかも知れないヒントを提供します。</p> <p>トランペットやチューバを吹いていて「どうも息がうまくできない」というかた、武道をやっていて「臍下丹田とはどこにあるのだろう、何を感じているのだろう」と思われるかた、コーラスで「頭全体から声を出しなさいと言われるけど、どうしたらできるのかわからない」とお悩みのかた、「姿勢が悪いと言われて背中を伸ばすけど、疲れる」というかた、「ラジオ体操の深呼吸では息がたくさん入らない」と思うかた、疑問を解決できるヒントをお教えします。</p>

お問合せ 担当：小野 電話番号 0164-23-5110
事前のお申し込みが必要です。受付期間 12/20～2/22