

★身体改善！腹式呼吸法のおすすめ

「腹式呼吸」・・・その名の通りお腹を使って呼吸をすること。

腹式呼吸は肩や胸に力が入らず『リラックス』して呼吸ができるというのが特徴で、腹式呼吸と普段の呼吸（胸式呼吸）とでは刺激される神経も異なります。腹式呼吸ではリラックスしているときなどに活発に働く副交感神経を刺激するのが特徴です。

腹式呼吸のメリット

★お腹が引き締まる★代謝がよくなる★自律神経が整う

★腰痛の改善★発声がラクになる

などと多くのメリットがあげられています。

男女問わず参加できます！腹式呼吸を習って健康な体を手に入れてみませんか！！

日 時：2018年12月7日（金）

19：30～

場 所：新涯公民館 2F 会議室

参加費：無料

講 師：みどりのそよ風代表

藤本 順子さん

服 装：リラックスできる服装

持参物：ヨガマット（お持ちの方）、水分

定 員：25名（定員になり次第受付終了）

申込み：新涯公民館 ☎ 953-5634