

呼吸筋ストレッチ体操

～不安を吐き出し、元気を吸い込む～

NHK「ためしてガッテン」でも放送された話題の体操。
呼吸は生命を維持するうえで絶対に欠かせない機能です。
呼吸の力も年齢とともに衰えてくることご存知ですか。「健康に生きていくための土台」である呼吸機能を強化し、深くゆったりとした「いい呼吸」を身につけ、健康寿命を延ばしましょう。

日時 12月4日(火) 午後2時～3時30分

会場 左京区役所 1階 大会議室 A

講師 永井 猛 先生

NPO 法人 安らぎ呼吸プロジェクト
エグゼクティブ・コーディネーター

* ご来場には、公共交通機関をご利用下さい。

- ・ 地下鉄「松ヶ崎」下車 徒歩10分
- ・ 市バス4号・65号、京都バス55号

「左京区総合庁舎前」下車 徒歩5分



◆ 持ち物：フェイスタル

◆ 準備の都合上、事前に参加のお申込みをお願いします。

◆ 申込開始日：11月20日(火)9時～ 多数申込みの場合は先着順となります。

問合せ・参加申込

左京区地域介護予防推進センター

075-706-6499