



“腹式散歩”を楽しむ

～ 身につけて 健康な生活を ～

【健康都市大学】

大和市民活動センター 第82回 連続共育セミナー

健康ポイント・受講ポイント対象

無料

日時： 2019年 **6月16日** (日) 13:30～15:30

講師： Fsウォークの会 代表 川崎 隆央さん



場所： 大和市民活動拠点ベテルギウス内
大和市民活動センター 会議室2



“腹式散歩”って？

歩くリズムに合わせて 腹式呼吸をしながらの散歩です。

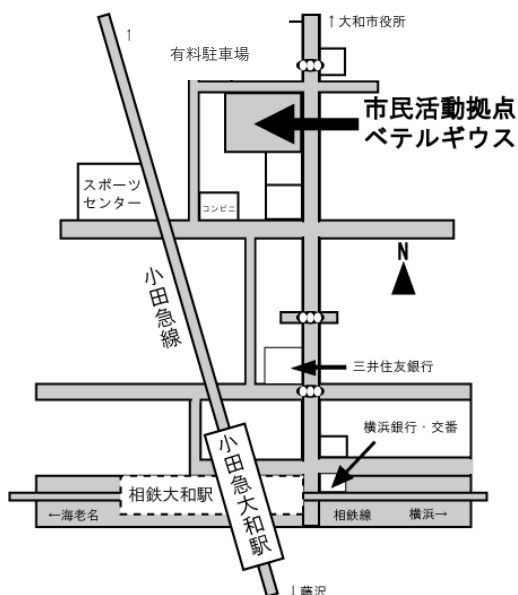
腹式呼吸による深い呼吸は歌を唄う発声の基礎づくり等ばかりでなく自律神経を安定させ健康維持のために大変有益な方法です。

今回は 腹式呼吸の原理をやさしく解説し、この呼吸法を最も早く身につける方法として 散歩のリズムに合わせて腹式呼吸をする（腹式散歩）をご紹介します。

新鮮な空気を吸って 身体も心もリフレッシュ！



申込み：来館または電話・FAX・メールにて
お申し込みください。
先着で30名様までお受けします。



問合せ： **大和市民活動センター**

〒242-0018 大和市深見西 1-2-17

TEL：046-260-2586

FAX：046-205-5788

e-mail：yamato@ar.wakwak.com

URL：<http://www.kyodounokyoten.com/>