



～全集中！ 落ち着きの呼吸～

# 呼吸法は最高の健康づくり

呼吸と体の関係を学びます。

ストレスを吹き飛ばし全身の血流で免疫力アップ！

吐く息がすべてを変えます。

実践を交えながら進めます。ストレスの軽減・体も声もハツラツと！

日 時： 2023年4月16日（日） 13:30～15:00

場 所： 磯子区役所7階 いそご区民活動支援センター  
（いきいきふれあい活動広場）

講 師： 佐治 昌子

参加費： 無料

持ち物： 笑顔

対 象： どなたでも

定 員： 10人（先着）

申込み： 3/11（土）～



※申込方法：窓口、電話、メールにて ①氏名 ②連絡先 をお伝えください。

※新型コロナウイルス感染症防止のため、状況によりイベントの内容を変更や中止にさせていただきます。あらかじめご了承ください。

※参加当日は、自宅で検温していただき、発熱等体調不良の場合は参加をご遠慮ください。

※講座中は、マスクの着用をお願いします。

【申込み・お問合せ先】 いそご区民活動支援センター

〒235-0016 横浜市磯子区磯子3-5-1（磯子区総合庁舎7階）

TEL 045-754-2390 FAX 045-759-4116

E-mail : is-shienc@city.yokohama.jp

【開館時間】 10時～17時 【休館日】 祝日・年末年始



ホームページは、こちらから↑