

主催／タウンニュース社
協力／Fine Villageげんき村

呼吸を整える

大きく深呼吸をすると血流がよくなり、心も身体もリラックスできます。日々、仕事や家事に追われて不機嫌になりそうなときは、深呼吸をして平常心を取り戻すことをオススメします。この講座で呼吸を整え、機嫌良く生きるためのヒントを見つけてください。

心も身体も

スッキリ上機嫌に！

日時

2025年2月19日(水)

午後2時～3時(1時30分開場)

講師

猪股 甚暢<NTAインストラクター、柔道整復師>

会場

うみかぜテラス集会室1F-1,2

定員

50人

参加費

無料

申込方法

うみかぜテラス窓口または電話、ウェブ申込フォームから

申込期間

先着順 2月14日(金)まで

※講座の様子は写真・動画で撮影し、写真をHP等広報業務に使用する場合があります。ご了承ください。



猪股 甚暢

NTAインストラクター、柔道整復師
姿勢を整えて健康力を高める
究極のセルフケア伝道師



ウェブ申込
フォーム

今後の健康講座開催予定

●「自分の身体は自分で治す
～セルフケア・セルフメディケーションについて～」

日時：3月19日(水) 講師：小笹 貴夫 <医学博士、おぎさ医院院長>

※今後の講座名・開催日・内容等は予告なく変更となる場合があります。

茅ヶ崎公園体験学習センター うみかぜテラス

☎0467-85-0942

(9:00～21:00、休館日除く)

〒253-0055 茅ヶ崎市中海岸3-3-9

申込・
お問い合わせ



うみかぜテラス
公式HP

