

# 気持ちを 安定させる 呼吸法

大きく深呼吸をすると気持ちが安らぎ、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、呼吸を整えて平常心を取り戻すことをオススメします。

この講座で気持ちを安定させる呼吸法を学び、機嫌よく生きるためのヒントを見つけてください。

日時

2026年 1月21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)

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 1月16日（金）まで



ウェブ申込  
フォーム



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

※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。

## 今後の健康講座 開催予定（2月～3月）

日時／2026年2月18日（水）午後2時～3時 講師／山崎 明美（パーソナルヘルス・コンシェルジュ）

日時／2026年3月18日（水）午後2時～3時 講師／小笠 貴夫（おざさ医院院長）

### 申込・お問い合わせ

※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 月曜休館

（9:00～21:00、休館日除く）

〒253-0055 茅ヶ崎市中海岸3-3-9



公式Facebook



公式HP

