

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



ウェブ申込
フォーム

申込期間

先着順 1月16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

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／小笹 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

