

令和7年度地域文化セミナー

筋膜から学ぶ呼吸教室

呼吸は人の運動の中で、唯一、自立神経系をコントロールできる運動となります。

頸部、胸部、肩、腹部の筋膜体操を学んで、自立神経を整えましょう！

- 【日 時】 令和7年10月10日(金)10月17日(金)
10月24日(金)10月31日(金)
- 【時間】 13時30分～15時30分
- 【場 所】 白脇協働センター 2階 ホール
- 【定 員】 15名
- 【講師】 上原 卓也 (筋膜マニピュレーション認定スペシャリスト)
- 【費用】 資料代 500円
- 【持ち物】 ヨガマットかバスタオル、筆記用具
水分補給用飲物

【応募方法】 10月1日(水)17時まで

★ 白脇協働センター窓口またはお電話・QRでお申し込みください。

【受講確認】 10月6日(月)～10月8日(水)

★ QRでお申し込みの方はメールにてお知らせ致します。

★ 資料代は初日10日にお支払いください。

白脇協働センター TEL 441-8088

(日曜・祝日を除く8:30～17:15)

