



Homepage

はしもと

趣味教養講座「呼吸法を学ぶ」

日時 2月28日(土)午前10時~正午

会場 橋本公民館 和室

内容 健康を意識した呼吸法を学ぶ

参加者 26名

コメント: 普段無意識にしている事がほとんどの呼吸。皆さん舌の位置どうなっていますか? との講師安藤先生の問いに皆さん???

呼吸するのは当たり前で考えた事など無かった事を再確認し、骨格見本による説明を聞くのも自然と真剣になりました。先生の分かりやすい説明と、ジョークを交えたお話で、和やかな雰囲気の中あっという間の2時間でした。「身体が軽くなった」や「意識した呼吸を続けたい」などの感想が聞かれました。

