

呼吸から始まる健康習慣

講師：時田 節子さん

呼吸から始まる健康習慣 講座を2月18日（水）と25日（水）に実施しました。弱った背骨を刺激して、深い呼吸で体を活性化することで、全身のサビつきを落とすことができるそうです。骨量を増やしたり、筋肉を鍛える動きを教えてくださいました



この講座で、体が暖かくなりました。

呼吸法を学んだので、呼吸の基本となる複式呼吸を、自宅で実践できるといいな！