

いつでも どこでも 誰でもできる！ 腹式呼吸を用いた健康法

2023年

12/9

土

14:30~16:30 (開場14:00)

※ 途中休憩あり。講座終了時間は前後する可能性があります。

場所：阿倍野市民学習センター

(あべのベルタ 3F / 大阪市阿倍野区阿倍野筋3-10-1-300)

参加費：2,000円 (当日清算)

定員：120名

くすのき たけし

講師 / 楠 威志

順天堂大学医学部附属静岡病院
耳鼻咽喉科 教授



おなかを使う呼吸「腹式呼吸」は、
歌う・話すときに必要なだけでなく、
健康増進にもつながります。

本講座では、腹式呼吸の重要性を学びながら
実際に深い呼吸を体験していきます。
初めての方もお気軽にご参加ください！

マナーボージェ
ヴォーカルグループ【MANA VOCE】



ピアノ：林 朝子

ミニコンサートもあります♪

(曲目)
冬景色
きよしの夜
ほか

アクセス



お申込み・お問い合わせ

参加希望の方は、当日までに電話・メール(下記)またはQRコード(右記)にてお申し込みください。

【電話】 090-3490-8799 (森本)

【メール】 kokyuu.kouza@gmail.com

【お申込みフォーム】



主催 / まつむし音楽堂 後援 / 阿倍野区医師会