

無料

公開医療講座

正しい呼吸の方法を知っていますか？ ～自分の呼吸を見直そう！～

皆さん正しい呼吸方法をご存知ですか？

呼吸は生命活動において極めて重要な運動の1つです。呼吸が浅くなると肩こりや腰痛、自律神経失調症、胃などの内臓下垂、肝機能の低下、便秘などの病気を引き起こす可能性があると言われています。

正しい呼吸をするためには、まず自分の呼吸がどういうものかを知る必要があります。今回の講座をきっかけに正しい呼吸ができるようになってみませんか？

講師



理学療法士
はやし みお
林 美緒

日時

10月26日(水)
15:00～16:30
(受付 14:30～)

場所

板橋中央総合病院 講堂

当日のお申し込みも可能です。

ご予約はお電話、窓口、webで承ります。

皆さまのご参加、お待ちしております！



医療法人
社団明芳会

板橋中央総合病院

地域健康相談室(B館1階)
TEL:03-3967-1198(直通)

