

こころと体を整える リラクセーション

RELAXATION

呼吸法を身につける

2023年 3月5日 
10:00-11:30 受付開始 9:30

定員 20名

先着順・事前申込

会場 姫路市市民会館

4階 第3会議室

公開講座内容

現代はストレス社会であり、私たちは気づかぬうちに不安や緊張の中にいます。

これらを緩和するリラクセーションが注目されており、呼吸法はその一つです。

本講座では、パーソナルトレーナーの方と連携し、体にも有効な

「こころと体を整える呼吸法」を実際に行い、楽しく身につけることを目指します。

対象

- 背もたれのない椅子に3分以上座ることが可能な方
- 椅子に座って体を動かすことが可能な方

講師

平上 久美子 姫路獨協大学 看護学部 准教授

田村 眞由美 姫路獨協大学 看護学部 准教授

寒竹 晃弘 パーソナルトレーナー／整体師

開催概要

申込期間 2023年2月1日(水)～2月28日(火)
定員になり次第、締め切ります。

申込方法

オンライン申込み



オンラインで
お申し込みは
こちら

FAX

電話

必要事項

参加申込者のお名前

年代

電話番号

開催場所

姫路市市民会館 4階 第3会議室
兵庫県姫路市総社本町1-1-2

問い合わせ先

姫路獨協大学 総務部 地域連携課

兵庫県姫路市上大野 7-2-1 平日 9:00-17:00



079-223-9258 (直通)



079-285-0352

ご留意点

新型コロナウイルス感染症対策のため

内容・開催時間等に変更の生じる場合があります。

感染拡大予防策として、当日受付時の検温や問診、
会場内ではマスクの着用にご協力ください。

主催

姫路獨協大学

後援

姫路市

姫路市教育委員会