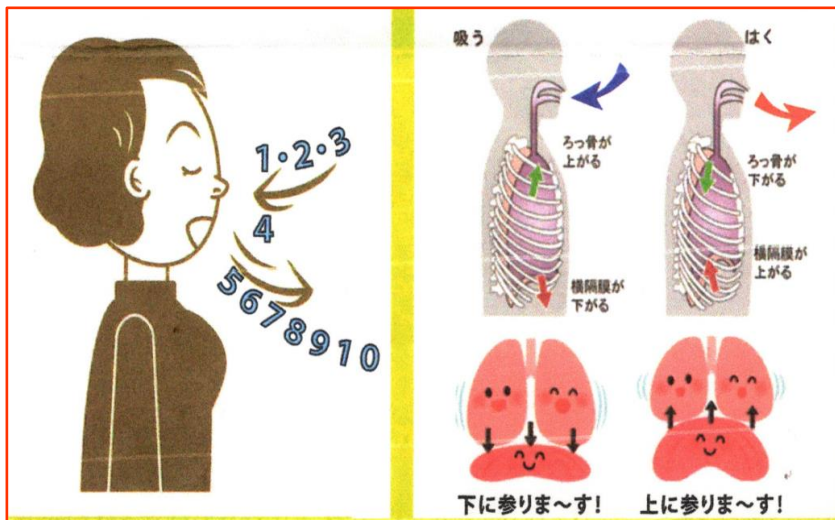




### 呼吸法の基本【腹式呼吸】を習慣化しよう！（1分間5回）



- ① 楽な姿勢で椅子に座り、軽く目を閉じゆったりする  
(お腹に手をあててもよい)
- ② 最初にすべての肺の空気を口から吐き出す
- ③ 「1.2.3」と心の中で数えながら、ゆっくり鼻から息を吸い、「4」で止める
- ④ 「5.6.7.8.9.10」と心の中で数えながらゆっくりと口から息を吐き出す

※吸う時は、ろっ骨が上がり横隔膜が下がりお腹が膨らみます。吐き出す時は、身体のお老廃物やストレス等が全部出ていくような気持ちでお腹をへこませます。ちょうどエレベーターの床（横隔膜）が昇降するようなイメージです。肺は、肋骨で囲まれた籠のような骨格「胸郭(きょうかく)」に包まれています。この胸郭が膨らんだり、縮んだりすることで肺は伸び縮みし、呼吸が行われます。

#### 10月の講習会

※体育館前けやき広場 9時集合 ・ 駐車場は利用できません

7日(木) ・ 12日(火) : 戸川公園 9:30集合 ・ 21日(木) ・ 26日(火)

#### 11月の講習会

※体育館前けやき広場 9時集合

4日(木) ・ 8日(月)に変更 ・ 18日(木) ・ 23日(火):震生湖

9月14日戸川公園



9月23日古墳公園

