

古典に息づく健康法

～声を出して健康に！詩吟で認知症予防～

詩吟は「胸式・腹式の両方を使った特別な呼吸法です。
詩吟の呼吸法を学ぶことで体・**脳が元気**になります。

効果がいっぱい！！

- ・横隔膜を上下させることで内臓が丈夫になります
- ・喉が鍛えられるので誤嚥性肺炎予防になります
- ・**声を出すと脳を活性化し、自律神経を整え認知症の敵と言われる“ストレス解消”につながります。**



【開催日】 9月 1日(月)

【時間】 14:00-15:00

【講師】 望月 偉可氏

・鍼灸師・吟工

定員20名

【予約・会場】

かけこまち七間町

電話：054-204-1541 (静岡市葵区七間町5-8)

受付時間：9:00～18:00 (水・木曜、祝日休み)