



地域公開講座

無料

姿勢からみた あなたの呼吸とは？

— 呼吸を「する」から、
呼吸「できる」身体を考える —

姿勢が悪いと、呼吸が浅くなり、
酸素が十分に取り込めなくなることがあります。
呼吸と姿勢は、実は深くつながっています。
日々の生活の中でできることを交えながら、
あなたの呼吸と姿勢について
一緒に考えてみませんか？



2026年11月21日(土)

午前の部 11:00~12:00 (受付10:30~)

午後の部 13:00~14:00 (受付12:30~)

各回定員

20名



講師

坪井 正樹 先生
(IMS Me-Life クリニック)

理学療法士・
呼吸療法認定士



主催・会場

イムス横浜国際看護専門学校



学校祭「すずらん祭」同時開催

申込

電話または申込フォームから
お申し込みください。

045-988-5531

(平日 9:00~17:00 / 土曜 9:00~12:00)

申込フォームはこちら



アクセスマップ

