

『深呼吸はからだにイイ』とはよく聞く話です。深呼吸の代表的な効果として、①「リラックス効果」。深呼吸をすると、副交感神経が優位になり、緊張がほぐれリラックスした状態になる。②「冷え性や肩こり、むくみの解消」。深呼吸すると沢山の酸素が取り入れられ、身体の隅々に送られるため、毛細血管が活発に働きます。それにより、カラダ全身の血流が良くなり、冷え性や肩こり、むくみの解消などに効果がある。③「便秘解消」。深呼吸によって横隔膜が大きく動き、内臓を刺激します。それにより大腸の動きが活発になり便秘の解消に繋がる。さあ、いかがでしょう、深呼吸するだけで、ちょっとお得な話ではありませんか。皆様もぜひどうぞ！

11月のお知らせ

「落語会」へ お越し下さい！

11/24(「土」)13:30～15:00

会場:和室A室

出演:文京区役所落語研究会の皆様
昨年度も大盛況!笑って笑って90分!

費用:無料です
是非ぜひ!お越し下さい!



11月お楽しみ講座のご案内

《折り紙の会》

○11/3 10:00～11:30

○講師:和田敏子

○「サンタとブーツ」を作成予定

★参加者は折り紙・クリップを持参して下さい。



《歌う会》童謡となつかしい歌の会

○11/30 10:00～11:30

○講師:榊原伸代 ○費用:無料

○どなたでも自由参加です。



《布ぞうりの会》

○11/17 10:00～15:00

○講師:中嶋廣子

○費用:300～500円(材料費)

○募集人数:5名程度



《手芸の会》～リボンフラワー～

○11/24 10:00～11:30

○講師:金子登美子

○「トルコキキョウ」を作ります。

○費用:500円(材料費)当日支払い。

○募集人数:15名(先着)



事務所受付または電話でお申込み
お問い合わせ下さい。

なかなか楽しい「吹き矢で元気！」

毎月第1・3金曜日

13:30～15:00 開催中
的に命中したときの爽快感は
たまりません!

皆さんも是非一度。
(詳しくはポスター、
チラシをご覧ください)

