

たんでん

# 丹田呼吸法 教室

## 丹田呼吸法とは！？

「丹田呼吸法」は、腹式呼吸をさらに発展させた呼吸法です。通常、腹式呼吸によるリラックス効果に加え、集中力向上や緊張の克服、自分に自信が持てる等の精神的な能力が向上するなど、多くの効果が期待できます。

## 主な効果

- 自律神経のバランスを整え、イライラ等を抑制します。
- 心肺機能の向上、血流が改善されます。
- 集中力、ひらめき等の精神能力を向上させます。



### 講師紹介

ふくだ まさはる 先生  
**福田雅春**

公益社団法人練馬区体育協会理事  
丹田呼吸法クラブ代表

## 開催情報

日時： 毎週水曜日 13:00～14:00

場所： 松の風文化公園管理棟2階 多目的室

参加費： 1回200円 (会員登録制 定員30名)

### 【お問合せ・お申込み先】

練馬区立石神井松の風文化公園 管理棟受付

[ ☎5372-2455 ]まで。

または直接、管理棟受付へお越してください。