

一般財団法人東洋医学研究所 主催

## 第6回健康セミナー

**[参加費無料]**

呼吸神経生理学の第一人者・本間生夫先生が開発した「呼吸筋ストレッチ体操」を実演

# 健康を保つ呼吸法

～ 呼吸を極める たくましく生きるための呼吸とは ～

講師：本間 生夫 氏（東京有明医療大学副学長兼保健医療学部長、  
昭和大学名誉教授、当研究所理事、医学博士）

日時：平成29年1月29日(日) 10:00～11:30（受付開始9:40）

会場：渋谷区文化総合センター大和田 2階 学習室1

参加費：無料、定員：50名（定員になり次第、受付を締め切らせていただきます）

申込方法：電話もしくはFAX（裏面の申込用紙に必要事項を記入してください）にて、  
セミナー事務局 までお申込ください

お申込・お問合せ先：一般財団法人東洋医学研究所 セミナー事務局

TEL 03-3476-1581

FAX 03-3461-1402

東京都渋谷区桜丘町28-9

<http://toyoigaku.or.jp/>





**お申込先：東洋医学研究所セミナー事務局 行（お申込締切日：平成29年1月26日）**

**FAX：03-3461-1402** ※FAX番号はお間違いのないようにお願いします

お名前	( 歳、男・女 )
ご住所	
お電話(携帯可)	
ご職業	
連絡事項 (ご質問など)	

<セミナー講師より>



「呼吸って何ですか？」…その答えは酸素を体内に取り込んでいる生理機能ですが、それ以外にも大切な役割を持っています。今回はそんなお話をさせていただくとともに、呼吸を整える「呼吸筋ストレッチ体操・ラッタッタ呼吸体操」をご紹介します。

「呼吸を整える「呼吸筋ストレッチ体操・ラッタッタ呼吸体操」をご紹介します。

[プロフィール] 1948年生まれ。東京慈恵会医科大学卒業。医学博士、昭和大学名誉教授、東京有明医療大学副学長兼保健医療学部長(現職)。呼吸リハビリテーションサイエンスフォーラム代表幹事、日本生理学会常任幹事、日本情動学会理事長、NPO法人安らぎ呼吸プロジェクト理事長、アンチエイジング学会理事、学校法人花田学園理事 他

[主な著書] 『呼吸を変えるだけで健康になるー5分間シクソトロピーストレッチのすすめー』(講談社)、『コンフォート・タッチー高齢者と患者へのケア&マッサージ』(医道の日本社)、『息のしかた きもちいい生活のための呼吸法』(朝日新聞社) など

<会場案内> ※専用の駐車場はありませんので、お車でお越しの場合は近隣のコインパーキングをご利用ください

東京都渋谷区桜丘町23-21 渋谷駅より徒歩約5分

