

# 印象を決める身体の使い方

## 姿勢と呼吸で人にアピールするには

日時：12月17日（火） 11:00~12:00

講師：橋 逸郎さん（中部学院大学短期大学部 特任准教授）

会場：「会議室」わかくさ・プラザ総合福社会館3階

定員：25人・要予約（一般）

服装：軽い運動ができる服装でお越してください

キリッとした表情を支えているのは背中姿勢。表情筋と姿勢維持筋の関係をビジュアルで解説し、姿勢と表情の関係を体験します。また、姿勢維持筋と呼吸補助筋の関係を知り、呼吸によって落ち着きと良い姿勢を同時に得る実施方法を体験します。



【主催・申込み先】

関市立図書館 指定管理者 学校法人岐阜済美学院  
TEL：0575-24-2529 / FAX：0575-23-7780