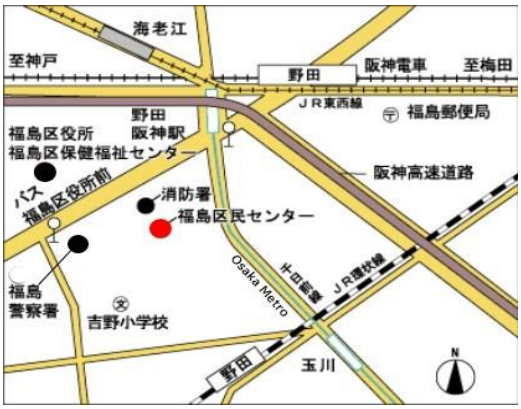
研究部 共通講座

◆ 日時:　2023年2月3日（金）
10:00～12:00

◆ 会場:　福島区民センター 1階ホール
大阪市福島区吉野3−17−23

＜テーマ＞　「モズの不思議な習性“はやにえ”に迫る」

＜講 師＞　大阪市立大学大学院 動物機能生態学研究室
（元）特任講師　西田 有祐 先生



＊Osaka Metro 千日前線「野田」駅 徒歩5分
＊阪神本線「野田」駅 徒歩5分　＊JR環状線「野田」駅 徒歩8分

午後からは
フレイル予防教室!!

健康長寿体操

13:00～15:00

担当:運営委員

＊ストレッチ＆リンパ流しで、いつまでも健康な体つくり!!
快眠/病気を防ぐ 超健康「呼吸」法の奥義を取り入れて
「健康長寿たいそう」＆「リンパ流したいそう」

講 師: 6班 月本 好子さん　＊現在、数カ所の教室で多数の方を指導されています

持ち物: 動きやすい服装、 バスタオル、 5本指ソックス、 敷き物、 水(多めに)

◇ 快眠/病気を防ぎ 元気で長生きするためのセロトニン呼吸法
＊セロトニンには気持ちを安定させて、自律神経を整える働きがある
＊ポジティブな気分になり頭がさえて背筋が伸び、表情が生き生きする
＊毎日続けることで美肌効果も期待でき、元気で過ごせる

＜健康長寿 たいそう＞

◇セロトニン/幸せホルモン
＊深呼吸10回　吸う　止める　勢いよく吐く
＊足指曲げ　前　裏　横
＊かかと上げ下ろし50回
＊かかと落とし 10秒
＊太もも前伸ばし10回ずつ
（水分補給）
＊片足たち10回
＊スクワット30回
＊股割り　左右10回ずつ　中から押す30回
＊壁押し2種類
（水分補給）
＊バスタオルを使って 肩甲骨たいそう

＜リンパ流し たいそう＞

◇予防も治療も気づきから
＊頭部　顔　首　肩こり
＊深部リンパ流し　鎖骨　上下　耳　股関節
＊足リンパ流し
足指たいそう　骨盤をたてる　足たいそう色々
手をグー・パー30回　ブラブラ
＊誤嚥を防ぐたいそう
舌の付け根に力を入れて 舌を出す
首をゆっくりとまわす
＊猫のポーズで体を伸ばして　終了！

◆ 健康長寿たいそうで 免疫力アップ
元気で長生き 頑張れ そら組!!