

# 子育てに呼吸も!!



「1日3分だけ自分の呼吸に目を向ける」

それだけでココロとカラダが整います。

呼吸のプロに教わる、目からウロコの自分解放術を試してみませんか？

2023

**12/22 (金)**

10:15 ~ 11:45

つどいの広場 リぼん

平和堂 100B A N店 2階

P 平和堂の契約駐車場あり

(お買物することで90分無料)

2024

**1/13 (土)**

13:30 ~ 15:00

つどいの広場 リぼん

平和堂 100B A N店 2階

P 平和堂の契約駐車場あり

(お買物することで90分無料)

2024

**1/30 (火)**

10:15 ~ 11:45

つどいの広場

ほけっと・伊勢田こども園

伊勢田こども園ホール

宇治市伊勢田町ウトロ1-6

P こども園の駐車場利用可

2024

**2/7 (水)**

10:15 ~ 11:45

つどいの広場

おさんぽ\*リぼん

宇治市植物公園

宇治市広野町八軒屋谷 25-1

P あり (400円)

3つの会場の地図はQRから



開催日はいずれも通常の子育てひろばを開催しています。

**このプログラムに関心のある方は**

**開始時間にお集まりください。**

- 申込み不要
- 参加無料
- パンツスタイルでお越し下さい



パパも是非  
一緒に



おおぬき たかし  
**大貫 崇さん**

呼吸コンサルタント、アスレティックトレーナー 1980年神奈川県生まれ。1999年に渡米。タウソン大学運動学部アスレティックトレーニング学科を卒業後、2006年にフロリダ大学大学院で応用運動生理学の修士号を取得。2016年にBP&CO.を立ち上げ現在は呼吸に関連した企業研究や商品開発など法人向け呼吸コンサルティング事業を展開。

《代表著書》《代表著書》「きほんの呼吸 横隔膜がきちんと動けば、ムダなく動ける体になる！」(東洋出版)、日本唯一となる呼吸だけに特化した《呼吸専門サロンぶりーずぶりーず》を2022年に京都東山にオープン

■公式 Instagram: @breathepleasekyoto

■公式 Website <https://www.bpand.co/breatheplease>



【NPO法人子育てを楽しむ会】

京都府宇治市広野町西裏100 平和堂100B A N店 2階

連絡先 0774-44-2809

E-mail [npotanosimukai@raku-kosodate.net](mailto:npotanosimukai@raku-kosodate.net)



2023年度京都府児童虐待防止地域推進事業補助金を活用して開催します



# 息吐けてますか？











今の自分の状態は？当てはまるものを全て選んでみてください

- イライラする
- なんだか不安
- 眠りが浅い
- 疲れが取れない
- ついつい、子どもにあたってしまう
- 落ち着かない
- などなど・・・



## そんな時は、息を吐きましょう。




-  声を出して笑う
-  好きな歌を歌う
-  呼吸に意識を向ける
-  誰かとおしゃべりする
-  ため息をつく
-  風船を膨らませてみる
-  吹き戻しを吹いてみる
-  笛を吹く



どんな方法でもいいので息を吐きましょう。

## 呼吸のヒントの動画も見てね！



- 1  【子育てに呼吸を①】たった1分間呼吸の両足を動かしてみよう  
ゲームAVAGO・1回視聴・20分間限
- 2  【子育てに呼吸を②】ゆっく〜り呼吸を整えるためのポイント  
ゲームAVAGO・2回視聴・20分間限
- 3  【子育てに呼吸を③】みんなハッピー呼吸を整えると期待できること  
ゲームAVAGO・3回視聴・20分間限

たった3分  
見るだけ！



もっと呼吸のことを知りたい方は  
こちらも参考にしてください

呼吸専門サロン  
ぶりーずぶりーず

