

なごやか市民教室（受講番号 60）

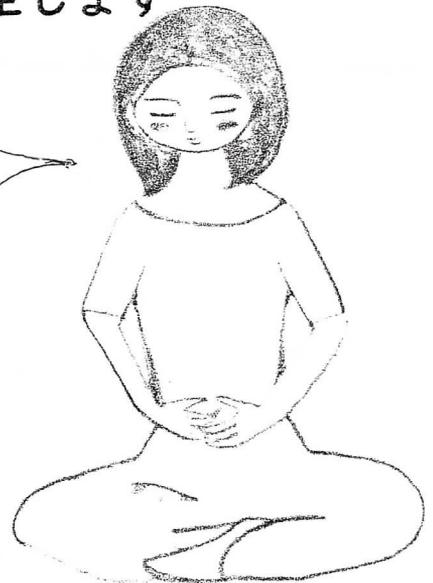
丹田呼吸健康法

息の力で身心が整う

どなたでも気軽に取り組める健康法です

続けることにより身心に良い変化が生じます

吐く息に
心を込めれば
日々是好日



講師 安藤 良孝 83歳 NPO法人丹田呼吸法普及会指導員

会場 南生涯学習センター「和室」

費用 2800円（受講料2500円教材費300円）

日程 1/14 1/21 1/28 2/4 2/18（合計5回）

時間 午後2時～3時30分（毎回90分間）

定員 12名

問い合わせ申し込み先「なごやか市民教室」事務局

TEL 052-321-1579