

# ポカポカ丹田呼吸法と お話し会

心と体が  
整えられる

姿勢が  
よくなる

軽く体を動かし 自分の気を感じながら  
ゆっくり胸から丹田呼吸します  
頭寒足熱になりいいこといっぱい 



日時： 2 / 1 3 (木) 3 / 1 3 (木)  
1 0 : 3 0 ~ 1 1 : 3 0

会場： 豊中市立市民公益活動支援センター  
(豊中市庄内幸町4-29-1 庄内コラボセンター1F)  
電話:06-6398-9189

参加費：無料

申込み：不要 当日先着順

定員：15名

持ち物：飲み物

動きやすい服装でいらしてください

講師 綾香子

子育て一段落し地域の方と  
交流を楽しみながら、毎日  
を明るく楽しく健やかに過  
ごせるようお伝えしています

実施団体:ポカポカ丹田呼吸の会 SUNSUNクラブ

お問い合わせは☑からお願いします

☑ toyosun14@gmail.com

ポカポカ丹田呼吸の会SUNSUNクラブは  
丹田呼吸と経絡体操で介護予防、  
健康促進する地域貢献活動をしています