

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： 4 / 1 0 (木) 5 / 8 (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：20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