

東石松区の皆様へ

「丹田呼吸健康法」教室のご案内

「丹田呼吸健康法」とは、息で体を健(すこ)やかにし、心を康(やす)らかにする健康法です。

よりよい呼吸を行うことにより、自律神経のバランスが整い身体の血流も改善されます。又、精神面の安定、集中力、閃きなどの様々な機能の向上も期待されます。

良い息遣いを身につけることは、人間が行う営みのあらゆる分野において役に立ちます。

丹田呼吸法を身につけて豊かな人生を送りませんか。

記

1. 開講日 毎週 木曜日 午前10時 ~ 12時
2. 場 所 東石松3 自治公民館
3. 講 師 平野 耕吉 (東石松2 電話 090-4519-7913)



※ 詳細は、平野講師へお尋ね下さい。