

女性の健康づくりセミナー 「呼吸で気の流れを整えましょう」

忙しい毎日の中でもできる、気の流れを整える呼吸法を学びます。

軽く体を動かしながら呼吸を深め、リラックスすると、心が穏やかになり、不安やストレスが解消されていきます。誰にでもできる簡単な動きと呼吸で、心身のバランスを整え、健やかに過ごしましょう。

日 時 11/29(土)
午後 1 時半～3 時

対 象 ▶ 40 代以上の女性

講 師 ▶ 呼吸トレーナー 鎌田 真正美 氏

持参物 ▶ バスタオル、飲み物

その他 ▶ 動きやすい服装でお越しください。

申込み ▶ 真亀公民館へ。先着 25 人。

申込み締切 11 月 26 日(水)



公益財団法人

広島市文化財団 真亀公民館

住 所 ▶ 〒739-1741 広島市安佐北区真亀一丁目 3 番 27 号

TEL&FAX ▶ 082-842-8223

ホームページ ▶ <http://www.cf.city.hiroshima.jp/magame-k/>

E-mail ▶ magame-k@cf.city.hiroshima.jp

開館時間 ▶ 8:30～22:00

受付時間 ▶ 8:30～17:15 (木曜日と金曜日は 8:30～21:00)

