

# たすけあい

## サロンのご案内

- ◆日時 10月4日(金)PM1:00~4:00
- ◆場所 西鎌倉自治会館
- ◆参加費 200円

お茶を飲みながら地域の方たちとゆったりとした時間を過ごしませんか

### 丹田呼吸法を学び

### 健康寿命を延ばしましょう

講師 吉原一郎様

持ち物 タオルをお持ち下さい



丹田はおへその5センチ程下にあるツボで、元気のもとに関連があり、

交感神経を静める為禅や武道などでは特に重視されます



問い合わせ先 たすけあいサロン 高島