

日時 **11** 月 **10** 日(金)  
**18:00~20:00**

場所 **としま区民センター 和室**

**第4回 養生実技セミナー**  
**丹田呼吸法・三二太極拳**

肩甲骨をゆるめて～…ゆ～っくり…吐いて……ゆ～っくり……

白隠禅師ゆかりの丹田呼吸法は、体の隅々に酸素を送り込み、血流を促し免疫力を高めます。この時期、体を芯から温め冬に備えましょう！

講師 **平野耕吉**  
参加費 **1,000** 円  
定員 **20** 名(先着順)



ひらのこうきち  
調和道丹田呼吸法師範代  
揚名時太極拳師範  
NPO 法人帯津良一場の養生塾統括

お申込み **平野耕吉**

☎ **090-4519-7913**

**主催 特定非営利活動法人帯津良一場の養生塾**

350-0021 川越市大字大中居 545 番地 帯津三敬病院直心館道場内

☎:090-4519-7913 Fax :097-784-2588

[Mail;hiranoyufu3@gmail.com](mailto:hiranoyufu3@gmail.com) [Web;www.ba-youjyo.com](http://www.ba-youjyo.com)