

” 美しさの源は 健康な心身から ”

いのち

生命の貯蓄体操 始めてみませんか！！

丹田呼吸法を中心に心と体を調べていく
健康作りの運動です。

無料体験に お気軽にご参加下さい。

日 時：令和6年6月22日(土)10:00～

場 所：真岡市公民館第5、第6会議室



連絡先	斎藤 光子	(090-4006-6611)
	高原 恵子	(0285-84-3370)

※ バスタオル等をご持参ください。