

趣味・教養講座

橋本公民館主催事業

**毎日無意識にしている呼吸
少しの意識であなたの身体がかわる？**

「呼吸法を学ぶ」

～こころと身体のリラックス法を知って

これからの毎日をちょっとでも健康に～

日 時：令和8年 **2月28日(土)**

午前10時～正午の予定

会 場：橋本公民館 和室

対 象：橋本公民館区内在住の方

講 師：アン身体調律法 安藤 昌子 氏

定 員：25名（先着順）

参加費：無料

持ち物：飲み物・汗ふきタオル・筆記用具

申込み：**1月27日(火) 午前10時～**

電話または公民館窓口へ直接

※その他：保育ご希望の方は申込み時にご相談ください

◇お申し込み・お問い合わせ◇

橋本公民館 電話042—771—1051