



## 講演スケジュール



### はつらつと老いる～「攻めの養生」と「帯津流3分間呼吸法」

目 的	病気になるように、びくびくと生きるのではなく、日々の生活で「ころ」をときめかせながら、毎日前進する気持ちで取り組めるものこそが、本当の健康法ではないでしょうか。病気や死を怖れず、いつか来る旅立ちの瞬間まで、人生を謳歌しましょう。いつでもどこでも実践でき、体と心を強くする「帯津流3分間呼吸法」も紹介いたします。
場 所	朝日カルチャーセンター立川 ルミネ立川9階
日 時 講演テーマ	2019年6月5日(水) 15:45～17:15
参加費	会員¥3,240 一般¥3,888
講 師	帯津良一「帯津三敬病院名誉院長、日本ホリスティック医学協会会長、日本ホメオパシー医学会理事長」
主 催	朝日カルチャーセンター立川
申込み・問合せ	朝日カルチャーセンター立川 TEL 042-527-6511  <a href="http://www.asahiculture.jp/tachikawa/">http://www.asahiculture.jp/tachikawa/</a>