



## 講演スケジュール



### 不養生訓 トキメキのすすめ

目的	「体も心も健康で長生きしたい」とだれもが願っています。50年以上がん治療に携わってきた帯津講師は、「トキメキ」が健康寿命を延ばす秘訣と考えます。今年82歳になる自身の「トキメキ」の源や食事、睡眠、生活習慣などの知恵を紹介。いつでもどこでも実践でき、体と心をつよくする“帯津流3分間呼吸法”を一緒に行ないましょう
対象	一般
場所	「アサコムホール」中之島フェスティバルタワー12階 大阪市北区中之島2-3-18
日時	2018年10月13日(土) 13:30～15:00
参加費	会員 ¥3,024 一般 ¥3,456
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名誉会長、日本ホメオパシー医学会理事長」
	<a href="https://www.asahiculture.jp/nakanoshima/course/493e1237-1bef-4f36-f595-5af121800b8a">https://www.asahiculture.jp/nakanoshima/course/493e1237-1bef-4f36-f595-5af121800b8a</a>
主催	朝日カルチャーセンター中之島教室
申込み・問合せ	朝日カルチャーセンター中之島教室 〒530-0005大阪市北区中之島2-3-18 中之島フェスティバルタワー18階 TEL 06-6222-5222 fax 06-6222-5221 <a href="https://www.asahiculture.jp/nakanoshima/course/493e1237-1bef-4f36-f595-5af121800b8a">https://www.asahiculture.jp/nakanoshima/course/493e1237-1bef-4f36-f595-5af121800b8a</a>