

岩手県公会堂自主事業

いきいき健康 呼吸法講座



(公財)いきいき支援財団
【岩手保健福祉基金】助成事業(備品)

住み慣れた場所で自立して日常生活を送り続けることを目的として、長葎常圓師によるヨーガ式呼吸法講座を開講いたします。お時間のある方は、講座終了後のティータイムで、日頃の悩みをみんなでお話合ってみませんか。社会福祉士さんが同席します。



講師

NAGAYOSHI Joen

長葎常圓 師

高野山真言宗伝統阿闍梨 青龍寺住職
ボランティア団体代表

インド伝来のヨーガと日本古来の古武道の呼吸法を取り入れた「脳いきいき健康呼吸法」講座を各地で開催。また、東日本大震災で内陸部に移り住んだ方たちの支援に取り組んでいる。

今回は、以前の受講生の皆さんからの強い要望により、岩手県公会堂で開催いただくことになりました。

令和7年 9月16日, 10月14日,
12月3日, 1月13日
2月17日

時間 11:00~13:00 (10分前受付開始)

持ち物 飲み物、タオル(座布団、椅子は会場に用意します)

定員 各回 先着10名(要事前申込)

会場 岩手県公会堂

〒020-0023 岩手県盛岡市内丸11番2号

申込 裏面の申込欄に必要事項をご記入の上、FAX又は郵送にてお申し込みください。

主催：学校法人龍澤学館 希望橋グループ