



体験会

東洋医学の力で体の芯（インナーマッスル・関節・内臓）を整える体操

いのち

生命の貯蓄体操 体験会

日時

2019年5月25日(土) / 6月1日(土)

両日とも 13:30~15:00 (体験内容は同じです)

会場

草津市立まちづくりセンター 2階 208 (和室)

定員

各回 20 名程度

● 生命の貯蓄体操は次の3つの改善を目指しています

1 免疫力(自然治癒力)を高める

私たちの身体が生まれながらに持っている
ケガや病気を治す力の事です

2 ストレスの解消

呼吸を整え、瞑想に近くゆったりとした時間を
すごして気持ちを落ち着かせる事で、
ストレスの解消にも効果的です

3

運動不足の解消

ゆっくりとした動きにより筋肉をほぐすとともに
運動不足の解消にも一役買うことができます

参加費
無料

お問い合わせ・お申込み

草津市立まちづくりセンター

草津市西大路町9番6号(エストピアホテル隣り)

※大路まちづくりセンター・草津まちづくりセンター
ではありません。ご注意ください

TEL

077-562-9240

休館日

水曜日・祝日の翌日

URL

生命の貯蓄体操 <http://mibyo.or.jp/>
まちセン <http://www.kusatsu-machisen.net/>