

# 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、長葭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話し合ってみませんか。社会福祉士さんが同席します。



講師

NAGAYOSHI Joen

長葭 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6年 9月10日, 10月8日,  
10月29日, 11月5日

時間 【火】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)

参加費 1回 100円 (お茶代 当日会場にてお支払いください)

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。WEBフォームからも申し込み可能です。

申込専用  
フォーム⇒



# 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) -

下記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  
WEBフォームからも申し込み可能です (開催日の2日前必着)

☎ 019-601-8137

📄 申込専用フォーム⇒⇒⇒



📍 〒020-0025 岩手県盛岡市大沢川原3丁目4-1  
学校法人龍澤学館 法人本部2F 地域連携推進室 宛て

## 参加者1

ふりがな	年齢：40代以下・50代・60代・70代以上
氏名	参加希望日： (希望日全てに○を付けて下さい) 9/10 (火) 10/8 (火) 10/29 (火) 11/5 (火)
電話番号	FAX番号
住所 〒	

## 参加者2

ふりがな	年齢：40代以下・50代・60代・70代以上
氏名	参加希望日： (希望日全てに○を付けて下さい) 9/10 (火) 10/8 (火) 10/29 (火) 11/5 (火)
電話番号	FAX番号
住所 〒	

※ご記入いただいた個人情報は、上記の利用目的のみに使用し、第三者に提供することはありません。

※電話でのお申し込みは受け付けておりません

主催・お問い合わせ