

---

# お寺で朝活



## 心と体を整える呼吸法と セルフマッサージ

(毎月第1日曜日 朝9:00～10:00)



お気軽にご参加ください

- 場所：安楽寺本堂 ■講師：しみずさところ（あん摩マッサージ指圧師）  
■参加費：無料 ■予約申込：不要（動きやすい服装でいらしてください）



お問合せ：安楽寺

〒105-0014 東京都港区芝 1-12-18

電話 03-3451-1509