

ストレッチと気功

気功の中の導引養生功という功法を取り入れ「姿勢」「呼吸」「意念(心・思い)」の三要素を中心に、日々固くなる筋肉に呼吸を入れ、ゆっくりほぐしたり、伸ばしたり、穴(ツボ)を押したりしてゆるめ、心を穏やかにします。

無理のない動きで身体に優しい健康体操を行っています。



講師 JSCA(財日本スポーツクラブ協会)インストラクター
池田 まり子 先生

この講座は健康づくりを目的に実施しています。どなたでも取り組んでいただけるよう初心者向けのプログラムになっています。

呼吸法にのっとなって柔らかく無理のない動きで内面の気を養います。体力に自信のない方、運動が苦手な方でも無理なく始められます。

日時 4/5・12・19・26、5/10・17・24・31、
6/7・14・21・28、7/12・19・26、
8/2・16・23・30

(月曜日 全19回)

★午前コース 10:00~11:15

★午後コース 13:00~14:15

受講料 各11,970円

定員 各30名

場所 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

締切日 3/26(金) 必着

