

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(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。

呼吸法にのっとり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 11/1・15・22・29、12/13・20・27、
1/17・24・31、2/7・14・21・28、3/7
(月曜日 全15回)



午前コース 10:00~11:15

午後コース 13:00~14:15

★受講料 各9,450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 10/22(金) 必着



※今後の市内における新型コロナウイルス感染状況により、講座を中止する場合があります。