

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(公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。

呼吸法にのっとり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 10/16・23・30、11/6・13・20・27、
12/4・11・18・25、1/15・22・29、
2/5・19・26、3/4・11 (月曜日 全19回)



Aコース 9:30～10:45

Bコース 11:15～12:30

★受講料 各11,970円

★定員 各25名(抽選時65歳以上の方優先)

★場所 西ふれあいセンター
2階 プレイルーム

★締切日 10/6(金) 必着

