

高齢者優先

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。

呼吸法にのっとり柔軟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。

午前コース 10:00～11:15

午後コース 13:00～14:15

★日時 4/8・15・22、5/13・20・27、6/3・10・17・24、
7/1・8・22・29、8/19・26、9/2

(月曜日 全17回)

★受講料 各10,710円

★定員 各30名(抽選時65歳以上の方優先)

★場所 西ふれあいセンター
3階 ふれあいホール

★締切日 3/29(金) 必着

