

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。

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。



講師 池田 まり子 先生

*JSCA（公財日本スポーツクラブ協会）インストラクター

日時 10/21・28、11/11・18・25、12/2・9・16・23、
1/6・20・27、2/3 （月曜日 全13回）

午前コース 10：00～11：15

午後コース 13：00～14：15

場所 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

受講料 各8,190円

定員 各30名（抽選時65歳以上の方優先）

締切 10/11（金）必着

