

気功（体ほぐし心ほぐし）教室

～しなやかな心と体を育てる、自然流の健康法～



気功とは・・・

☆しなやかな心と体を育てる自然流の健康法です。

☆そのほとんどがやさしい動きのくりかえしですから、簡単に始められ、自分のからだに合わせて無理なく続けていくことができます。

☆だれにでもできる、簡単な体ほぐしです。

と き：10月 2日・16日・23日・30日
11月13日・27日
12月11日・18日（火曜日、全8回）

時 間：10：00～12：00

ところ：旭区民センター 小ホール

参加費：2,700円（傷害保険料含む）

定 員：30名（先着順）

講 師：酒井 秀子さん（楽楽気功クラブ）

服 装：動きやすい服装、靴

持ち物：バスタオル・汗拭きタオル・水またはお茶

申 込：参加費を添えて旭区民センターまで

TEL 06-6955-1307