

気功教室

— 気功はしなやかな心とからだを育てる自然流の健康法です —

からだと心の余分な緊張がほぐれると、気持ちよく暮らすためのたくさんの道があることに気がつきます。掃除や洗濯もちょっと気分を切り替え、しなやかにこなせば、気功そのもの。

自然の声にそっと耳を傾け、豊かな気功生活を実践してみませんか！

日時 **6月18日(火)** 【5回シリーズ】

25日(火)

7月 2日(火)

9日(火)

16日(火)

午前10時～午前11時30分

場所 **夜久野ふれあいプラザ(リハビリルーム)**

講師 **前田 竹司さん** 《生活習慣病予防指導士》

ご要望にお応えして今年度も実施！
音楽に合わせて基本の動作を学びます。(CD有り)

- 事前お申し込みが必要(参加料は不要)
- 持ち物 筆記具、お茶(水分補給用)、マスク
ヨガマットまたはバスタオル
- 運動のできる服装でお越し下さい。

定員16名

申込み多数の場合は
抽選(6月5日)と
なります。



お申込み・お問い合わせは、夜久野地域公民館 (☎ 37-1188) まで