

気功 体験講習

【日 時】 10月8日（木）

午前 10 時～12 時

【場 所】 蛍池公民館・第 1 集会場（ルシオーレビル 5 階）

【定 員】 10 人

【講 師】 同会指導者・角張 勝博さん

【申込み】 9月4日（金）午前 10 時～電話受付、先着順
蛍池公民館 ☎06-6843-5561

【持ち物】 水分、動きやすい服装、上靴、タオル

気功健康法は、健康増進・病気予防・回復にも役立ちます。例会では東洋医学（気の理論）も学びつつ、体をほぐす気功ルーティンをはじめ、呼吸法や心が静まる静功などを行っています。体力に応じて自分のペースで行うことができ、全身がほぐれ心もほぐれます。

