

やさしい気功

ココロとカラダの健康法

ゆるやかな動きの中で呼吸を整え、心を静め、穏やかに全身の気血の流れを整え、自律神経の調整をしていきます。

立式・坐式・臥式・足穴マッサージなど様々な技法を学ぶことができ、中高年に人気のある教室です。

●講師 **大橋 孝子** 先生

(一般社団法人 峨眉養生文化研究院)

●定員 **20名**

●受講料 **5,500円**

★申込後、空きのある場合は、定員になるまで窓口、または教室ガイドにて受付けます。

●申込日 **令和6年8月26日(月)**

13:00～13:15

※13:00～13:15に整理券を配布、13:15から説明開始

※お電話での予約・申込はできません。

※抽選になった場合は、当日会場にいらした方が優先になります。

※当日会場に来られない方は往復はがき、またはHP教室ガイドから仮申し込みができます。(8/25必着)

開催日 全10回(月曜日 13:30～15:00)

① 9月30日	② 10月28日	③ 11月11日	④ 11月25日	⑤ 12月9日
⑥ 12月23日	⑦ 1月27日	⑧ 2月10日	⑨ 2月24日	⑩ 3月10日

一宮スポーツ文化センター Tel 0586-24-1881

<https://www.supobun.or.jp>

