

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**

・空きのある場合は、定員になるまで事務所に 申込を受付けます。

●申込日 **令和5年8月28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・申込みは出来ません。

※申込み当日に来られない方は、

往復はがきでの仮申し込みが可能です。
(8/27必着)

・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。

開催日 全10回(月曜日 13:30～15:00)

① 9月25日	② 10月23日	③ 10月30日	④ 11月13日	⑤ 11月27日
⑥ 12月11日	⑦ 12月25日	⑧ 1月22日	⑨ 1月29日	⑩ 2月26日

一宮スポーツ文化センター Tel 0586-24-1881

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

