

# はじめての気功

## ～日本式気功養生術～

初めての気功では、丹田呼吸法と共に、動作では経路線(気の流れるルート)を意識し、緩めて延ばす運動です。その結果、自律神経が整えられ、体の抵抗力や免疫力及び自然治癒力が強化されて、病気の予防になります。

講師 川崎 正子 氏

第1回 2021年1月28日(木) 10:00～11:30 会場:フレミラ宝塚1階 運動室

第2回 2021年1月29日(金) 10:00～11:30 会場:フレミラ宝塚1階 運動室

対象：60歳以上の宝塚市民

定員：30名(申込要・先着順)

時間：10:00～11:30

費用：1,000円(1講座500円 毎回講座当日に集金いたします)

持ち物：水筒・動きやすい服装・靴下・受講料

バスタオル・ハンドタオル・マスク

申込み：1月5日(火)より電話かFAXでフレミラ宝塚へ(平日の9時から17時まで)

問合せ：TEL0797-85-3861 / FAX0797-85-3882 (フレミラ 宝塚)

(定員が満たない場合は中止とさせていただきます。)

※2日続けての講座となります。1回のみのお受講はできません。



「いきいき学舎・フレミラ」とは、フレミラ宝塚(宝塚市立老人福祉センター)

で行われている生涯学習講座です。60歳以上の宝塚市民の方ならどなたでもお

申込みいただけます。