



免疫力UP!

はじめての気功

～暮らしに役立つ健康法をご一緒に～

日時 11/8、11/15、11/22

11/29、12/6 (全5回)

毎週火曜日 14:00～15:30

会場 厚別区民センター2階 区民ホール

講師 いなむら こう 稲村 興 氏(厚別ヨガ・気功サークル講師)

定員 20名

費用 受講料3,500円 教材費 なし

持ち物 筆記用具・飲み物・タオル・運動靴 (激しい運動はしませんが、動きやすい服装で)



稲村 先生
毎週土曜日に「厚別・
ヨガ気功サークル」で
指導しています

今回の講座の内容は…

- ・「気」ってなに？自然体を身に付けましょう
- ・心と体のリラックスを体験しましょう
- ・あなたに必要な体のお手入れ法を見つけましょう
- ・免疫力を高める生活習慣を身に付けましょう
- ・「気功」を暮らしに生かすコツをお伝えします

老若男女どなたでもお気軽に参加できますので、
区民講座を機に「気功」を始めてみませんか？

お申込方法は裏面をご覧ください ⇒⇒⇒