

誰でも簡単にできる

「養生気功」講座

ゆっくりとした深い呼吸を通じて
体内の「気」(エネルギー)の流れを整えます。
血液循環や消化機能の改善、
ストレス解消や不眠の緩和など。
日常生活の中で体の不調を感じる方、
心身のリラクゼーションを求める方に適しています。

日時：2025年1月19日(日)

10:00~12:00

人数：20名

講師：宮地 浩美

受講料：700円

持ち物：筆記用具、
動きやすい服装(普段着OK)、
ヒールの靴は不可

受付：1月5日(日)9時から
生涯学習サポート館窓口
または電話にて受け付けます

和泉市生涯学習サポート館

〒594-1112

大阪府和泉市三林町1273-1

TEL：0725-55-2115

URL：<http://support-kan.com/>

和泉市生涯学習サポート館
ホームページ

