

気功教室



「体が硬くても大丈夫。初めの一步。皆で踏み出そう。」

暑い日が続いて毎日ヘトヘトですね。

クルトピア栗生では『みんな！健康で毎日よ。』をテーマに、元気もりもり教室、ヨガ教室、歩き方教室(しなやか美歩)、音浴など楽しい講座を開催しています。

今回、初めての試み『気功』についてのお知らせです。

- 疲れがぬけない
- 柔軟性に自信がない
- 呼吸が浅い感じがする
- 自分のペースで健康習慣をつけたい

一つでも当てはまったらぜひ体験してみましょう♪

日時 8月31日(月) 13:00~15:00

場所 クルトピア栗生 多目的ホール

講師 宮崎 裕子さん(広島気功協会)、升谷友美さん

持ち物 バスタオル2枚、水分、筆記用具

服装 動きやすい服(気功は裸足で行います)

会費 300円

人数 20名(事前申し込みをお願いします)

申込み クルトピア栗生 45-3701