

# やさしい 養生気功

身体と心の  
バランスを  
整える



運動が苦手  
身体が固くても  
大丈夫！

呼吸にあわせ  
身体の隅々まで  
伸ばす



養生気功の代表的なポーズ  
巻指(まきゆび)

## 4月24日(月) 10:00~11:00

申込期間:3月27日(月)10時~3月31日(金)12時 お電話または窓口にて受付

※講座にご参加いただける方のみ申込開始日より1週間前後にご連絡いたします

対象 : 18歳以上

定員 : 8名

参加費 : 500円

※キャンセル料は開催日前日から全額頂戴いたします

※保育付き / 要申込 対象1歳~未就学児 / 2人目からは250円ずつ追加

持ち物 : 水分補給のための飲み物

※動きやすい服装でお越しください

会場 : シリウス3階 多目的室



講師  
篠田 浩子

【申込み・お問い合わせ】 TEL:046-259-7592

天候や交通機関等の状況により中止・延期となる場合がございます。  
ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。