

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)

日時：4月12日(月)

10時～11時
満員御礼
申込日：4月12日(金)
10時より

日時：5月10日(月)

10時～11時
申込日：4月12日(月)
10時より

日時：6月7日(月)

10時～11時
申込日：5月7日(金)
10時より

参加費：500円 (保育代含む / 2人目からは1人あたり250円)
(開催日の前日・当日のキャンセルは、キャンセル代として全額頂戴します)

会場：大和市文化創造拠点シリウス3階 多目的室

持ち物：動きやすい服装、お飲み物

定員：女性 各5名(先着)

※保育有 要申込(保育対象1歳～未就学児)



担当インストラクター
篠田浩子

【申込み・問い合わせ】TEL:046-259-7592 屋内こども広場窓口またはお電話にて受付