

よう じょう き こう  
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  
卷指(まきゆび)

11月7日(月) 10:00~11:00

申込期間：10月6日(木)10時～10月10日(月)12時 お電話または窓口にて

※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：女性

定員：5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

※保育有り / 要申込 対象1歳～未就学児 / 2人目からは1人あたり250円

持ち物：動きやすい服装、お飲み物

会場：シリウス3階 多目的室



インストラクター  
篠田 浩子先生

【申込み・お問い合わせ】TEL:046-259-7592

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため  
中止・延期となる場合がございます。ご了承下さい。