

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

呼吸にあわせ
身体の隅々まで
伸ばす



運動が苦手
身体が固くても
大丈夫！



養生気功の代表的なポーズ
卷指(まきゆび)

1月10日(月) 10:00 ~ 11:00

申込期間：12月10日(金)10時~12月14日(火)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・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。

〒242-0016 神奈川県大和市南一丁目8番1号 大和市文化創造拠点 シリウス 3階屋内子ども広場

小田急江ノ島線・相鉄本線 大和駅から徒歩3分

<https://www.yamato-bunka.jp/>