

心身の調子、整えませんか？

気功体操

～心と身体のストレス発散～

姿勢の改善や腰痛、肩こり等の不調の緩和に効果があると言われています。
運動が苦手な方でも行える、心と身体に優しい体操です。

🕒 2022年2月6日(日) 10:00～11:30

📍 守口文化センター リハーサル室 / 💰 1,100円

定員：20名 / 対象：18歳以上

持ち物：敷き物(ヨガマット、バスタオル等)
動きやすい服装・飲み物・マスク

講師：木下 とよ子

- ・中国北京若石健康指導員
- ・上海中医薬大学 中国推拿整体師
- ・薬膳指導士
- ・ムクティ・アーユルヴェーダセラピストインストラクター

内容

1. 姿勢・体調チェック
2. ほぐし(足・肩・腰など)
3. 気功(呼吸法)
4. ゆっくりとした体操
5. 姿勢改善調整
6. 最後の呼吸法

お申込み

1月11日(火)、受付開始

守口文化センター

☎ 06-6992-1276

受付時間：9:00～21:00 休館日：木曜日(祝日の場合は開館いたします。)



京阪守口駅東口より
徒歩約2分