

益気功

12月のコホミン

カラダを知ろうシリーズ

~呼吸で健康!練功十八法~

れんこう じゅうはっぽう

老若男女問わず、カウント曲に合わせ、どこでも気軽にできる呼吸体操です。(起立した状態で行う運動になります)

中国三大国民体操として認められ、体をほぐし、鍛えることで、丈夫な身体づくりをする予防医学の運動処方です。

練功には3種類のコースがあり、その中で今回は「益気功」を実施します。「益気功」は呼吸を重視した運動で、体力に自信のない方でも出来る運動です。

初心者の方、これから運動を始めようと考えている方…ご参加をお待ちしております。

実施日: 12月7日・21日、

(2019年) 1月11日・18日・25日、

2月8日・22日、3月1日・8日

15日・22日・29日(全12回) 金曜日

時間: 15:30~16:30

場所: 第1学習室

対象: 中高年

定員: 30人

参加費: 6,000円 (保険料含)

別途テキスト代: 800円

申込: 11月1日(木) から受付開始

電話または直接窓口でお申込みください。

講師紹介

葉山 美貴
＜練功普及指導員＞

当日の服装と持ち物

運動できる服装
室内履き (運動靴)
タオル
飲み物



コホミン(湖北地区公民館)

TEL:04-7188-4433