

佐倉市民体育館・佐倉市青少年体育館指定管理者株オーエンス 第2回主催事業

# 気功で元気、リラックス!!

健康気功教室(全2回) 午前10時30分~午前11時50分 80分

申し込み受付中!!

9月29日(月)と

10月6日(月)



1回目 準備功：身体(筋肉)をほぐす運動

2回目 身体の内外部の感覚をやしなう運動

健康気功は、太極拳のような複雑な形や動きがなく、生活に密着した動作、肩を上げる・あごを回す・身体をひねるなど、バランスを良くする運動を取り入れ、誰でも簡単に、しかも気軽にできる動作をすることで、身体のゆがみを調整したり、こりを解消する効果などがあります。また、腹式呼吸を取り入れることで、呼吸を整えたり、気持ち落ち着かせ、リラックスする効果があります。この教室では気功のエッセンスを学びます。

- 場所 佐倉市民体育館内柔道場
- 講師 田口 功 気功インストラクター
- 料金 2回分 1,000円(保険料を含む)
- 定員 25名(先着順 電話又は窓口で)
- 対象 18歳以上(性別問わず)
- 持ち物 飲み物・動きやすい服装

申込期限 9月22日(月)

☆定員に達し次第、終了とさせていただきます。  
☆定員に達しない場合、延長いたします。

申し込み：佐倉市民体育館 tel.486-1041

☆体育館のホームページ検索は……  
「佐倉市民体育館」で検索 「佐倉市青少年体育館」で検索  
予約状況が確認できます。忘れ物・落し物情報が確認できます。  
※青少年体育館のお問い合わせも市民体育館へお願いします。

