

メンバー募集

気功・整膚・シニアヨガ

日時：毎月 第2・4 火曜日

時間：AM 10:00~11:30

場所：高岡コミュニティセンター3階和室

会費：1000円/月、 連絡先：小泉 tel (0565) 52-8067

内容

気功はどなたでも、直ぐ・簡単に出来ます。

宇宙の気を取り入れて、体の中を流すことにより、気の滞りが取り除かれ、免疫力が高まり、気分爽快となり、健康な体が作れます。

「保健長寿功」や「強壯気功」で気を取り入れ、流す練習・鍛練を行います。

シニアヨガは、高齢者や身体不自由な方にも、各々適したポーズをとり、徐々に体をほぐしながら鍛えます。

休憩時は気功療法、整膚、中国医療法等について、ワンポイント学習を行います。

