

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：高岡コミュニセンター3階和室

会費：1,000円/月、 連絡先 児玉ユキ子 TEL:(0565)52-1603

内容

「気功」は、むつかしいものではありません。呼吸法・意識・簡単な動作の、三項目の組合せを教
えてもらえば、どなたでも簡単にできる、優れた健康体操の一つです。大気の「気」を取り入れた
り・流したりすることにより、血流もよくなり、自分本来の健康を取り戻すことができます。

「整膚」は、疲れや痛みを短時間で取り除く方法や、顔の表情が生き活きたり・ハリのある肌にな
るなどの、美容に効果のある方法も教えてもらえます。

「シニアヨガ」は、健康な生活ができるよう、ムリをしなくてもできるポーズや方法で、骨盤の位置
の矯正、腹筋・背筋などの筋力のつけ方等を、教えてもらいます。

