

# はじめての気功教室

～呼吸から整える新習慣で健康維持～

ゆったりとした気功の動きと深い呼吸を通して、心と体のバランスを整える教室です。

内容は初心者向けで、年齢や経験を問わず、どなたでも安心してご参加いただけます。リラックスした時間を過ごしながらか、ご自身の健康についてあらためて見つめ直すきっかけづくりを目指します。



日程

6/28, 7/5・12・19

時間

14:00～15:00(予定) 受付13:45～

場所

6/28、7/5… 3階 教養文化室  
7/12・19… 2階 第1研修室

参加費

2,000円(全4回)

対象者

市内在住、在勤の勤労者及びその家族

募集人数

20名(定員が達した場合、抽選)

対象年齢

18歳以上

持ち物

動きやすい服装、タオル、飲み物

講師

認知空手協会 相模原教室 井原みさ子先生、他2名

毎週日曜日

全4回

お申込み

申込期間：5月31日(日) 厳守

申込方法：サン・エールさがみはらホームページのお問い合わせフォーム、Eメール、FAX、官製はがきのいずれかに次の①～⑤の内容を明記し、サン・エールさがみはら迄お申し込みください。

- ① 「はじめての気功教室」参加希望
- ② 郵便番号・住所
- ③ 氏名(ふりがな)
- ④ 年齢
- ⑤ 電話番号

サン・エールさがみはら

相模原市立  
勤労者総合福祉センター

【住所】〒252-0131 相模原市緑区西橋本5丁目4番20号

【TEL】042(775)5665 【FAX】042(703)7612

【Email】sun-yell@nem-shiteikanri.jp

ホームページ▶

