

あなたが元気になって誰かを元気にする！

気功の指導員を目指しませんか？

- ・人生100年時代
- ・自分の足で歩く
- ・自分の事は自分で出来る 準備をしていますか

気功の深呼吸は気血の流れを良くし精神状態を安定させ健康へと導き元気になります
未経験の方でも出来る優しい動き ゆっくりした呼吸で内気を強くする自己鍛錬法です
楽しみながら一生元気である為の身体にしましょう

日時：2025年8月29日（金） 13：30～15：30
9月 5日（金） //
9月19日（金） //
（全3回）

場所：立川市女性総合センター・アイム 1階 健康サロン

持ち物：動きやすい服装・上履き・飲み物

定員：20名

申込：7月25日（金）8：30から

電子申請（右のコード）または

生涯学習推進センターへ

電話（042-528-6872）で

お願い致します



立川市曙町2-36-2
（立川駅北口から徒歩7分）



企画・運営：たちかわ導引養生功協会

講師：上甲 浪子