

# リズム気功

提案年度：令和2年度

(体操 - その他体操)

登録者No. 6

ねらい：自分の体を知り、弛め、心・体リラックス ～自然治癒力高める～

内容：・体を弛める動き  
・自分の今の体にあった動き  
・心、脳をリラックスする気功

対象：問わない

会場：参加者が動けるスペース

曜日：平日・休日

必要機材：無

時間帯：午前・午後

費用負担：- (内訳：-)

時間/回数：1.5～2時間 / -

定員：応相談

謝礼：交通費・弁当代程度、予算に応じる

備考：