

自分の体を気功で元気にしましょう！

提案年度：令和3年度

(体操 - 気功)

登録者No. 51

ねらい：東洋医学が元であり、呼吸法、体幹を意識したゆっくりとした動きで本来の自分を元気に導きます。心身のリラクセスにも繋がります。

内容：深呼吸を用いて音楽に合わせゆっくりとした動きで体幹を鍛えます。精神と身体は自力でリラックスして免疫力を強くするようになります。自分の体力に合わせてできるので高齢者でも無理なくできます。

対象：中学生から高齢者で運動ができる人

会場：人数によるが、あまり広くなくて可

小・中学校での開催可

必要機材：音楽を出すCD用ラジカセ等

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後・夜間

費用負担：- (内訳：)

時間/回数：2時間 / 3回

定員：20人程度

謝礼：要相談(ある程度の決まりがあり)

備考：柴崎学習館 寿教室から数回依頼、立川市の60歳からの気功で講師。

年に2回の指導員◇更新を受けています。今年中学校に1回気功を指導。週3回教室を行っています。