

古代から伝わる健康体操

気功



—前回の教室—
(R4.8.27)



杖(じょう)を使って
体の調整力をつけます。

※気功(動功)とは、古人が創り伝えてきた東洋医学を基にした、健康になり強い体にするための体を動かす古代養生法です。そのため、自分でする治療であり、予防法でもあります。

教室
好評中

日時：令和4年11月5日(土)

午後1:30~3:00(受付1:00~)

場所：大泉格技場(大泉体育館隣り)

参加料：500円(保険料等)

服装：運動のできる服装(上履きを履かないで実施)

持ち物：飲み物、ヨガマット(貸出用あり)

プロフィール

講師：小野 百代先生

1980年 東京学芸大学保健体育科卒 都内公立学校の教職を経て現在長坂町小荒間にて治療院開設

2004年 北杜市において体操教室開始

介護予防運動指導員、鍼灸指圧あんまマッサージ師、古武道各種有段者

◇ 主催：(一社)北杜市体育協会

◇ 問合せ・申込み先：北杜市スポーツ協会(大泉体育館内)

TEL:0551-45-6130

FAX:0551-45-6131