

まなびの杜パスポート連携事業

東洋式健康体操

# 気功

今回のテーマ

「腰痛予防」

参加料

500円

(保険料等)

～気功とは～

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。

\*講師プロフィール\*

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を開設

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



○日 時

令和5年9月30日(土)

午後1:30~3:00

(受付:午後1:00~)

○場 所

大泉格技場(大泉体育館隣)

○持ち物

水分補給用飲み物

ヨガマット(貸出用あり)

運動のできる服装でお越しください。  
(上履きは履かないで実施)



前回実施の様子  
(R5.7.17)

◇主催:一般社団法人北杜市体育協会

◇後援:北杜市教育委員会

◇問合せ・申込み:北杜市スポーツ協会

TEL:0551-45-6130

FAX:0551-45-6131