

# 気功で健康増進講座

～体を整え、伸ばそう！健康寿命～

気功で100歳までイキイキ元気に！



開催日 10月4日・18日・11月1日（金曜日）

全3回 午後13時30分～15時00分

- 1回目 10/4 体を整え、気功の基本  
腹式呼吸と姿勢保持の大切さを知り、実践方法を学ぶ。
- 2回目 10/18 体を気持ちよくゆるめ、伸ばし、姿勢を整え、  
自己治癒力を高めていきます。
- 3回目 11/1 ヒーリング音楽に合わせて、気持ちよく体を動かします。

場 所 ふれあい交流センター萩原 1階 大広間

講 師 竹内 康夫先生(同好会サンキュー会講師)

定 員 40 名 (浜松在住の60歳以上の方) 抽選

参加費 無料

持ち物 汗拭き用タオル・水分補給用の飲み物  
運動しやすい服装でご参加ください  
畳の部屋のため、靴下・足袋など着用

募 集 9月3日(火)～9月21日(土)

お電話か FAX 直接窓口にてお申込みください(抽選)  
インターネットご利用の方は QR コードからお申込みください



(気功で健康増進講座)

浜松市中央区初生町 1

ふれあい交流センター萩原  
電話(FAX 兼用)053-439-4178