

# 気功 クラブ

令和6年度とは  
会場を変更しています

会場：ウッティタウン市民センター  
大集会室

講師：三浦 有樹さん

回	日時	時間	テーマおよび内容
1	5/9 (金)	14:00～ 16:30	オリエンテーション 気功の概要・今年度の内容の説明 自己マッサージやリラクゼーションと肩の荷がおりる気功の練習
2	6/6 (金)	14:00～ 16:00	自己マッサージやリラクゼーションと 肩の荷がおりる気功の練習
3	7/4 (金)	14:00～ 16:00	自己マッサージやリラクゼーションと 肩の荷がおりる気功の練習
4	9/5 (金)	14:00～ 16:00	自己マッサージやリラクゼーションと 肩の荷がおりる気功の練習
5	9/19 (金)	14:00～ 16:00	自己マッサージやリラクゼーションと 肩の荷がおりる気功の練習
6	10/3 (金)	14:00～ 16:00	自己マッサージやリラクゼーションと 肩の荷がおりる気功の練習
7	11/7 (金)	14:00～ 16:00	自己マッサージやリラクゼーションと 肩の荷がおりる気功の練習
8	12/5 (金)	14:00～ 16:00	自己マッサージやリラクゼーションと 肩の荷がおりる気功の練習
9	1/16 (金)	14:00～ 16:00	自己マッサージやリラクゼーションと 肩の荷がおりる気功の練習
10	2/6 (金)	14:00～ 16:00	自己マッサージやリラクゼーションと 肩の荷がおりる気功の練習
	3/12 (木)～ 3/14 (土)		クラブ発表会に出演予定 会場：さんだ市民センター

気功は、からだの自然が  
目を覚まし、その自然が  
いきいきと働いていくた  
めのレッスン。

簡単でやさしい動きでか  
らだの変化を感じ、から  
だとの対話を深めていく  
ことで、こころとからだ  
をゆるめていきます。

## 【準備物・材料代など】

- ①床に座ったり寝ころんだりするときに敷くマット（ヨガマットやバスタオル等）
- ②体操のできる服と靴（服はゆったりめがおすすめ） ③汗拭き用タオル ④水・お茶など飲み物
- ⑤巾着ひも（初回は使いません。用意するひもの材質、長さなど 講座中に説明します）

※プリント代など：100円/年