

気功(さんだ教室)クラブ

会場：さんだ市民センター
大集会場

講師：三浦 有樹さん
みうら ゆうき

回	日程	時間	テーマおよび内容
1	6/10 (水)	14:00~ 16:00	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「肩の荷が下りる気功」の練習
2	7/8 (水)	14:00~ 16:00	自己マッサージやリラクゼーションと 「肩の荷が下りる気功」の練習
3	7/29 (水)	14:00~ 16:00	自己マッサージやリラクゼーションと 「肩の荷が下りる気功」の練習
4	9/9 (水)	14:00~ 16:00	自己マッサージやリラクゼーションと 「肩の荷が下りる気功」の練習
5	10/14 (水)	14:00~ 16:00	自己マッサージやリラクゼーションと 「肩の荷が下りる気功」の練習
6	11/11 (水)	14:00~ 16:00	自己マッサージやリラクゼーションと 「肩の荷が下りる気功」の練習
7	11/25 (水)	14:00~ 16:00	自己マッサージやリラクゼーションと 「肩の荷が下りる気功」の練習
8	12/9 (水)	14:00~ 16:00	自己マッサージやリラクゼーションと 「肩の荷が下りる気功」の練習
9	1/13 (水)	14:00~ 16:00	自己マッサージやリラクゼーションと 「肩の荷が下りる気功」の練習
10	2/10 (水)	14:00~ 16:00	自己マッサージやリラクゼーションと 「肩の荷が下りる気功」の練習

気功は、体の自然が目覚まし、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、こころとからだを緩めていきます。

【準備物・材料代など】

- ①床に座ったり寝転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・お茶などの飲み物
 - 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