

# 気功(ウッティ教室)クラブ

会場: ウッティタウン市民センター  
大集会室

講師: <sup>みうら ゆうき</sup>三浦 有樹さん

回	日程	時間	テーマおよび内容
1	6/5 (金)	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	6/19 (金)	14:00~ 16:00	自己マッサージやリラクゼーションと 「肩の荷が下りる気功」の練習
3	7/3 (金)	14:00~ 16:00	自己マッサージやリラクゼーションと 「肩の荷が下りる気功」の練習
4	9/4 (金)	14:00~ 16:00	自己マッサージやリラクゼーションと 「肩の荷が下りる気功」の練習
5	10/2 (金)	14:00~ 16:00	自己マッサージやリラクゼーションと 「肩の荷が下りる気功」の練習
6	10/16 (金)	14:00~ 16:00	自己マッサージやリラクゼーションと 「肩の荷が下りる気功」の練習
7	11/27 (金)	14:00~ 16:00	自己マッサージやリラクゼーションと 「肩の荷が下りる気功」の練習
8	12/4 (金)	14:00~ 16:00	自己マッサージやリラクゼーションと 「肩の荷が下りる気功」の練習
9	1/29 (金)	14:00~ 16:00	自己マッサージやリラクゼーションと 「肩の荷が下りる気功」の練習
10	2/26 (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