

気功 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

会場を変更しています

回	日時	時間	テーマおよび内容
1	5/31 (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	6/7 (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
3	7/5 (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
4	8/2 (金)	14:00~ 16:00	自己マッサージやリラクゼーションと 肩の荷がおりる気功の練習
5	9/6 (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
6	10/4 (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
7	11/1 (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	12/6 (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
9	1/10 (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	2/7 (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
	3/7 (金) ~ 3/8 (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 ③汗拭き用タオル ④お茶・水など飲み物

※プリント代など：100円／年

クラブ名	気功クラブ
講師名	三浦 有樹 (みうら ゆうき)
経歴	<ul style="list-style-type: none"> ・ 大学卒業後に太極拳を学ぶ中で気功に出会う。その後、新体道や胴体力を始めとした様々なボディーワークを学ぶ ・ N P O 法人気功協会会員 ・ カルチャースクールでの気功教室講師 ・ 笑いヨガクラブやタッピングタッチ講座などの講師
講師ってこんな人	気功や武術の他に、笑ったり（笑いヨガ）、踊ったり（ダンス）、お芝居をしたり（演劇）いろんなことをしています。体の調子を整えるいろんなことを紹介できればと思っています。
講師からひと言	<p>気功はやさしい動きを、自分でくりかえし練習します。繰り返すことで脳や体のアンバランスを解消し、脳・身体を若返らせ、心が落ち着いた感じにもなります。</p> <p>心地良さを自分のからだに聞きながら 簡単にゆっくりした気功を行います。運動の強さは、きつすぎず 緩すぎず。普段運動をしない人におすすめ。</p>