

気功教室

心と体をひとつにする！

気功では丹田呼吸を中心に意識を合わせて、心と体を緩めます。

深めていきますと、意識が変わり、頑なな状態から、晴れやかに！
気功未経験の方でも安心して参加いただけます。

日時： 9月8日(月) 10:00～12:00

会場： 大久保ふれあいセンター 大会議室

講師： 垣内希美子

参加費： 無料

対象： 市内在住・在勤の18歳以上の方

定員： 20名(応募多数の場合は抽選)

持参物： ヨガマット又はバスタオル、飲み物(水分補給用)



申込期限8月15日(金)

申込み方法

令和7年8月15日(金)までに①大久保コミュニティセンター窓口 ②電話 ③市ホームページ(QRコードからも申込可)から申し込みいただけます
窓口・電話受付時間：8時30分～17時00分(日曜日・祝日休館)

申し込み・問い合わせ

〒634-0061 大久保町 15-1 大久保コミュニティセンター
TEL：0744-22-1719

