

橿原市を健康で元気に！

本当の自分の心とつながる ～ARIRANG気功～

心と体をやさしく整えて、
今日の自分をもっと軽やかに。

ゆっくりした動きで
初めての方も楽しくできます

お昼休みの
リフレッシュに
おすすめ！

お昼のひととき、ゆったりとした気功で
心も体もリセットしませんか？
気分すっきり、午後からの
パフォーマンスもアップ！



呼吸が
深くなる



体が
軽くなる



心が
落ち着く



日時 2026年11月20日 金

12:15～12:45

30分間の
気功体験

会場 橿原市役所 分庁舎内
屋内交流スペース

(奈良県橿原市内膳町1丁目1番60号)

参加費 無料

申込 予約不要

当日直接会場へお越しください。

主催

ハッピーブレインクラブまほろば
奈良県教育委員会 なら教育応援隊登録
橿原市市民協働課 出前講座登録

～ARIRANG気功とは～

本当の自分の心とつながる喜びという意味です。

ゆったりとした動きと深い呼吸で、
体・心・エネルギーのバランスを整えるやさしい気功です。
美しい音楽を聴きながら、年齢や運動経験を問わず、
どなたでも安心してご参加いただけます。

日常の中で自分を整える、
やさしい時間をご一緒に。



毎月1回 木曜日 13時30分～
イベント

【ブレイン体操を
一緒にしましょう】 開催中

会場：観光交流センター5階

他の活動情報はこちら

友だち
登録も
大歓迎！

♡ 動きやすい服装でご参加ください。水分補給の飲み物をご持参ください。