

申込先着順

はじめての気功(冬) ～呼吸で自分を見つめる朝時間～

呼吸を意識した気功体操で心と体をほぐしましょう。
忙しい日常からはなれて、自分の心と体の声を聴き、
手をかける朝の時間をすごしませんか。



令和8年

日 時：2月3日・17日・3月3日 各火曜日 全3回

(予備日：3月17日※上記日程で開講できなかった場合の代替日)

10時30分～11時30分

対 象：どなたでも



定 員：20名（申込先着順）

クレオ大阪子育て館
ホームページ

受講料：3,900円

持ち物：タオル・飲み物・動きやすい服装（運動ぐつ）※更衣室有

講 師：丸出羽 千栄子さん（気功講師）



<プロフィール>

楊名時八段錦・太極拳準師範

海外生活や、ポーランド人の夫との暮らしや子育てを通じて、

「自分の当たり前は、世界の当たり前ではない」という事を日々痛感。

そんな中で出会った気功太極拳により、自身の心と体の不調がなくなった事に感銘を受ける。ゆったりとした呼吸と動きの気功太極拳のレッスンを幅広い世代に向けて行っている。

◆申込方法は裏面をご覧ください◆

主 催：大阪市立男女共同参画センター子育て活動支援館

指定管理者：大阪市男女共同参画推進事業体（代表者：一般財団法人
大阪男女いきいき財団）