

申込先着順

日曜講座で  
朝活しよう！

夏の養生

# はじめての気功

## ～呼吸で自分を見つめる朝時間～

夏の暑さで、不調を感じていませんか。

気功とは、呼吸をととのえ、「気」をめぐらせ、

心身の調子を整える健康法です。

忙しい日常からはなれた ゆったりとした朝の時間をつかって、

「呼吸」と「体操」で身体の調子を整えましょう。



日 時：8月23日・30日・9月13日 各日曜日 全3回

(予備日：10月18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)

受講料：4,200円

持ち物：タオル・飲み物・動きやすい服装 (ジーンズ不可) ※更衣室有

講 師：丸出羽 千栄子さん (気功講師)



クレオ大阪子育て館  
ホームページ



<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)