

健康と美容のための気功教室

- * 年配の方でも無理なくできる動作ですので、アンチエイジングに最適です。身体がよく動くようになります。
- * 体操と呼吸法を組み合わせ、身体中に気を循環させることで免疫力を高めます。気の効果を実感できます。
- * 肌の血流をスムーズにするため、つやつやの肌にしてくれます。
- * 肩こり、腰痛、頭痛、その他慢性病などを軽減してくれます。
- * 台湾で近年新たに生まれたもので、中国にはない健康法です。

場所： 上ヶ原公民館 和室 第1、3火曜 15：30-17：00

甲東公民館 和室 第1、2、3土曜 15：30-17：00

参加費： 1回1,000円 定員： 10名

電話： 0798-54-8312. 080-3807-5233 (長藤)

メール： nagafuji1010hiroshi@gmail.com

- * 上記までご連絡ください。お急ぎの場合、直接お越しください。