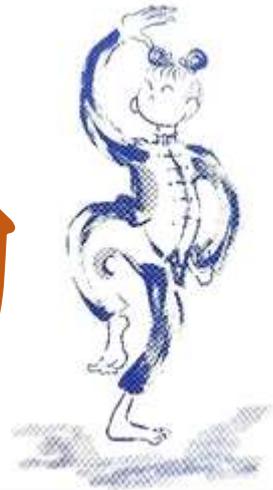


中国養生功



養生功は、ゆっくりと深い呼吸をしながら、意識を集中させることで経絡の働きを活発にし、気の流れを促します。

自律神経を調節するとともに、血液の循環を活発にする作用があり、病気予防に大きな効果を上げ、体を健康にします。

運動が苦手、何か体に良いことを始めたい方、一緒にはじめてみませんか？年齢を問わず、体力に自信のない方にもおススメできる東洋的体操です。

開講日 **第3日曜日（月1回） 10:00 ~ 11:15**

定員 20名

受講料 **3,900円（3回分）**

教材費 **資料代が1クール1,000円かかります。**

持ち物 **動きやすい服装、メモ帳、筆記具**

腹式呼吸のため、できるだけ体を締めつけすぎず、ゆったりとした服装を！

講師

小林 恵津子（公財）日本スポーツクラブ協会
上級介護予防運動スペシャリスト



プロフィール：

美郷町出身。仙台大学卒業。

北京体育大学にて導引養生功短期講習受講。

社会体育研究所 wave 所長。

マスター指導者、中高老年期運動指導士など資格多数。

市町村の教育委員会や福祉保健課保健所等での講演・実技指導や衣食同源活動、導引養生功と食事調理を骨粗鬆症対策等として指導、各企業・市町村の依頼で健康体操普及法をプロデュースなど活躍。

【お申し込み先】 ペアール大仙 Tel.0187(63)8600