



オール水元スポーツクラブ

気 功



開催日時	毎週火曜日 10:00 ~ 11:30
対 象	一 般 男 女
会 場	水元学び交流館 3階 レクホール
持 ち 物	運動のできる軽装、室内履き（底が厚くないもの）、 飲み物
内 容	気功とは、ゆるやかな動作、深い呼吸、意識の集中が 一体となって健康増進とリラクゼーションに役立つ中 国の養生健康法です。