

わくわくサロン共催

気功ウォーキング & リラックス

開講日

in らくさい

10月16日 (月)
10月30日 (月)
11月13日 (月)
11月27日 (月)

初回
お試し
無料

時間：① 9:30～10:20

② 10:40～11:30

(① ②のいずれか)

会場：洛西竹の里会館 第2会議室

西竹の里町バス停より東へ70m

参加費：1回500円 (初回は無料)

持ち物：動きやすい靴、服装、お茶など

要予約でお願いします

<http://rakusai-fukusinet.life.coocan.jp/>



わくわくサロン

検索



予約・問合せ

気功の会わかば (整骨院わかば内)

075-393-7333

京都市西京区榎原水築町13

八卦循導功 気功講師 三村由美子

気功って・・・

吸うー、吐くー

誰もが毎日している呼吸。

実はこの呼吸でリラックスできます。

気功はゆっくりとした呼吸と動作で

心と体をゆるませていく

自分を慈しむ健康法です。



気功ウォーキングとは・・・

リラックスの呼吸に合わせて ゆっくりと丁寧に歩きます。

手も大きく動かすため全身運動になります。

ゆったり動作で安全性が高く

ご高齢の方や動かしにくいところのある場合でも
安心して お試しいただけます。

気功ウォーキングの効果・・・

動作が緩やかなため運動時の脈拍はあまり上がりず、

血糖値は通常のウォーキングと同じように下降します。

また気血の流れが活発になり、心は穏やかに自律神経も整います。

続けることで筋力アップも期待できます。

11月5日(日) 竹の里マルシェで気功ウォーキングが
体験できます。 詳しくはHPまで。

※動きやすい服装でおこしてください。

靴は下履きのままで大丈夫です。

※ご参加の際、体調管理は各自で
お願いいたします。

