

わくわくサロン共催

初回
お試し
無料

気功ウォーキング & リラックス

in らくさい

7月 2、 9、 23日
8月 6、 20、 27日

時間： 10:30～11:20

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://s-wakaba.com/sp1/kikou.html>



気功の会わかば

検索



予約・問合せ

気功の会わかば （整骨院わかば内）

075-393-7333

京都市西京区樫原水築町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

心と体をゆるませるいく

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。

あなたも始めてみませんか



※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。