

ら



くらくら



く気功



中国伝統の養生法、気功のゆったりした動きや呼吸法、簡単な手当てで、気血の流れを改善し、心身のバランスを整えます。改善法を話し合うなど参加者同士でコミュニケーションを取り、健やかな毎日を過ごしてみませんか！



実施日時

月曜日（月4回）①13:30~15:00 ②15:15~16:45  
2022年 10/3・17・24・31 11/7・14・21・28  
12/5・12・19・26 （計12回）

参加費

6,600円（12回分）※体験の場合は550円

定員

①②各20名

講師

西川 やすこ 先生

持ち物

水又はお茶・汗拭きタオル・動きやすい服装

申込み

窓口または電話

主催

大阪市立東淀川区民会館

お問合せ

電話 06-6379-0700

FAX 06-6379-0800

一般財団法人 大阪市コミュニティ協会  
〒533-0023

大阪市東淀川区東淡路1-4-53 4F



新型コロナウイルス等感染症予防対策の一環と致しまして、以下にご協力ください。

1. 会場入場時にアルコール消毒等手洗いに協力ください。2. マスクを着用してご参加ください。3. 当日、発熱や風邪のような症状のある方につきましては参加をお控えください。

新型コロナウイルス感染症拡大状況によりましては本講座を中止または延期とさせていただきます。あらかじめご了承ください。