

気功・養生教室

気功・養生とは、

中医学の理論に基づいて、「気」を調える体の動きと呼吸法を学びます。

動きは簡単、静かで、どこでも練習できます。練功後の、身体を動かした充実感、
深くなめらかな呼吸、平和な心持をお楽しみください。

人生百年時代、気功の技と養生の智慧を集結させて、長く元気に暮らしましょう。

簡単な動きなので
どなたでもご参加していただけます。



開講日： 毎月2回 金曜日 午後7：00～8：30

2023年10月～12月 日程

	10月	11月	12月
金曜日	6・20	10・24	8・22

講師： 伴仲 加江「気功・養生教室」主宰

1994年～ 京都YMCA気功教室講師

「養生の杜」鍼灸マッサージ・整体治療院 院長

場所： 京都YMCA三条本館 地階 マナホール

費用： 10,670円（税込）（6回分）

申込方法： 継続してご参加される方は、必ず下記申込用紙を6F 窓口にご提出の上、活動費の納入をお願いします。

京都YMCAウエルネスセンター

☎（075）255-4709

〒604-8083 京都市中京区三条通柳馬場角

Email: wellness@kyotoymca.org

2023年度10月～12月 気功・養生教室 継続者用申込用紙

氏 名

TEL