きこうけんこうきょうしつ　ゆったりきこう　ゆうのかい

気功健康教室　ゆったり気功　融の会

代　表　者	
ふりがな	たなか　さとみ
氏　　名	田中　さとみ
住　　所	
電話番号	047－464－8907
FAX	
メールアドレス	

連　絡　先	
ふりがな	たなか　さとみ
氏　　名	田中　さとみ
住　　所	
電話番号	047－464－8907
FAX	
メールアドレス	

基本情報		
活動分野	健康づくり　気功	
設立年月日	平成24年1月	
会　員　数	36人　（平成28年8月現在）	
活動地域	船橋市を含めた船橋市周辺地域	
活動形態	主な活動場所	船橋市勤労市民センター
	活動日	毎週火曜日
	活動時間帯	10:00～11:30
入会・申込情報	入会金	なし
	会費	月／会費　3，000円　（1回　1，000円）
	会則	なし
	会員募集	募集中
	入会方法	電話

活動紹介

＝ゆったり気功＝

この会では、気功の静功と動功の両方をバランスよく行いながら、心も体も供にゆったりとゆるめてゆくようにします。

動功はできるだけシンプルで易しい方法を選び、また静功はなでたり、手をあてたり、簡単な瞑想も取り入れています。

こうして皆で楽しみながらくり返し続けるうちに、身体の緊張や強張りが柔らぎ、心のストレスが軽くなっていくようです。

教室が終わると体も軽くなり、皆、すてきな笑顔で帰って行きます。