

気功教室



コーヒー缶をつかって、上半身の筋をのばします。



手に負荷をかけて、腕の筋をのばします。膝と足首を固定することで脚の筋をのばします。リラックスの体制です。



渡部 くに子先生

気功教室の皆さん



気功教室のご紹介

開催日程：月3回火曜日【午後1時30分から3時30分まで】

定員：15名

講師：渡部 くに子

特徴：先生がその人にあった個人指導を。筋のぼし。正しい歩き方

活動内容：○年齢に合わせた動き。

○1人1人の体調にあった動き、形を指導。

○筋を伸ばす事に依り、体が楽に成る。

○覚えると、家にて単独自習も可。

○正しい歩きをマスターする事により、長時間歩いても疲れ無い。等々

必要な物：マット、タオル、水分、他

会費など：2,100円/月

教室生：6名

年齢層：60～90歳代

棒を肩にかけ、手を棒にかけ、足首を使用して正しく歩きます。

