



Homepage

はしもと

自主企画提案事業②

「呼吸法を学んで身体を知ろう」

～楽な姿勢とゆったりした呼吸でスッキリしませんか?～

日時 9月5日(木)、19日(木) 午前10時30分～正午

会場 橋本公民館 和室

内容 橋本公民館を利用している「さがみ気功サークル」のみなさんによる自主企画提案事業として、楽な姿勢のつくりかた、呼吸法、リラックス法についてのあれこれを教えてもらいました。

参加したみなさん、とても気持ちよさそうにして、「姿勢がきれいになった」「腰の痛みがやわらいだ」「体が軽くなった」「楽しく心と体のケアができた」という声が出ていました!

