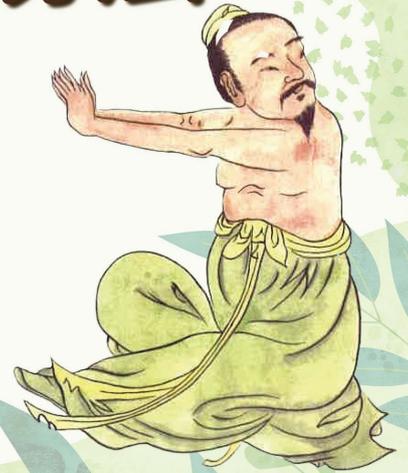


# 「二十四節気」気功法

二十四節気の自然の変化と、  
人体の気血のリズムに基づいて作られた、  
中国で千年近く伝えられてきた養生法です。

動作、呼吸、意念を協調させ、  
免疫力を高める効果が期待できます。



## 「二十四節気」気功法

- 場 所：カナマチぷらっと 視聴覚室
- 日にち：4/30・5/7・6/4（全3回 いずれも木曜日）
- 時 間：13:15～14:45（90分間）
- 料 金：3,600円（全3回）
- 定 員：20名（対象：一般男女）



▲お申込はこちら



### ＜お申込方法＞

- ①上のQRコードをスキャンしてお申込ください
- ②往復ハガキに教室名・参加者氏名・フリガナ・年齢・性別・住所  
電話番号を記載の上、オール水元スポーツクラブまで  
お送りください。

※申込締切：3月27日（金）まで  
（ハガキは必着）