無為気功養生会　富士教室　田子浦同好会

**講師より**

**石川雅美**

無為気功養生会気功法指導士

新しく発足したこの会は、理念としての「富士市の人々の健康寿命を気功によって延ばしたい」という思いは変わりません。会員の皆様の意欲と、責任者の方を中心としたチームワークのよさが益々お互いの「気」を高め合うことと確信しております。「愛・感謝・生きる喜び」を合言葉に共に精進していきたいと思います。

**教室の特徴**

**お気軽に参加できます**

入会金なし。また、どなたでも、無料見学、体験ができます。一度来館してみてください。

　**充実した「気」が感じられる教室**

まだ、結成から半年余ですが、受講生の皆さんはやる「気」に満ちており、毎回充実した「気」が感じ取れます。年代も２０代から７０代の方々で構成され、様々な職業の方がおり、これからの親睦が楽しみです。グループメールで各月の活動日を連絡します。LINEの登録をお願いします。

**教室の紹介**

**練習場所**

富士市立富士南まちづくりセンター

〒416-0949 静岡県富士市森下52-1

|  |  |
| --- | --- |
| **電話番号** | 0545-64-3632 |

ＦＡＸ　　　　　　0545-62-0829

**日　時**

**１９：００～２０：３０（基本的に第１・３の火曜日）**

**レッスン内容**

**①静功（瞑想・坐禅のようなイメージ）により、リラックスし心を整えます。**

**②音声気功（発声法のある気功）またはコロナ時期の自己治癒力向上のための気功などを行います。**

**③全身の螺旋運動を中心となる気功法「遊龍功10節」を行います**

**④最後は、静功により心を整え、終了します　　　　　　　　　　　　　　　　二か月に一度コミュニケーションカードを記入します**

**マイペースで、いい加減に行います**

**他の人との比較はしません**

**自分の体調、身体、精神等に合った練習を行います**

**練習風景**





**会　費**

二か月まとめて会費を納めます。会費は２０００円＋資料代３００円です。

　申し込み

無為気功養生会　富士教室　田子浦同好会

責任者　中瀬絹代

携帯　　０９０－３１１７－１８７７

または

富士南まちづくりセンター

|  |  |
| --- | --- |
| **電話番号** | 0545-64-3632 |

FAX　　　　　　 0545-62-0829

**ここからは　岩松教室の変更点　（赤が変更後です）**

**お気軽に参加できます　１レッスン１０００円　→　５００円**

**練習場所　　富士市立岩松まちづくりセンター**

**→　富士南まちづくりセンター**

〒416-0949 **富士市**森下52番1

 　　　 電話　 0545-64-3632

 　　　FAX 　0545-62-0829

**日時　　木曜日　１４：００～１５：３０**

**会　費　　１　レッスン　５００円**

お手数をお掛けしますが、以上よろしくお願いします。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　石川雅美