

# てくてくウォーキングと 気功体験in 島見緑地

自然の中で外の空気をすったり、ゆっくり景色を眺めながら、今回は気功を体験してみましよう！

気功とは、呼吸法と体操によって体内の気血の循環をよくし、病気予防と健康維持をはかるものです。基本は心身のリラックスにあります！

●日時：10月3日(日) 午後1:30～3:00

●場所：島見緑地

●参加費：無料

●定員：先着 15人

●内容：みんなでコミュニケーションをとりながら、歩き方をかえながら歩いてみたい、ストレッチをしたい、今回は気功も教わります。

※雨天の場合は中止となりますので連絡致します。

※運動しやすい服装で来て下さい。

## ◆講師紹介

綿貫 優子 日本健康体操連盟 健康体操指導士  
日中リフレクノロジー協会 足反射療法師

参加申し込み・問い合わせは  
025-255-3202

主催 公園管理者グリーン産業