

ら



中国伝統の養生法、気功のゆったりした動きや呼吸法、簡単な手当てで、気血の流れを改善し、心身のバランスを整えます。改善法を話し合うなど参加者同士でコミュニケーションを取り、健やかな毎日を過ごしてみませんか！



実施日時

月曜日（月4回）①13:30~15:00 ②15:15~16:45  
2023年 7/3・10・17（祝）・24 8/7・21・28  
9/4・11・18（祝）・25 （計11回）

参加費

6,050円（11回分）※体験の場合は550円

定員

①②各20名

講師

西川 やすこ 先生

持ち物

水又はお茶・汗拭きタオル・動きやすい服装

申込み

窓口または電話

主催

大阪市立東淀川区民会館

お問合せ

電話 06-6379-0700

FAX 06-6379-0800

一般財団法人 大阪市コミュニティ協会  
〒533-0023

大阪市東淀川区東淡路1-4-53 4F



\* 台風の接近や大雨などによる天候の悪化などで、天候災害が予想される場合や流行性ウイルスの感染拡大などに伴い、講座を中止または延期させていただく場合がございます。あらかじめご了承下さい。

\* ご記入いただきました個人情報は、講座参加の確認や講座に関する連絡のためのみに使用いたします。お申込みいただいたことをもって、同意されたものとみなします。

大阪市立東淀川区民会館 指定管理者 (一財) 大阪市コミュニティ協会 東淀川区支部協議会 HP <https://www.osakacommunity.jp/higashiyodogawa-kaikan/>