

2007年2月17日(土) 13:00～ 名細公民館 「男のゆうゆう塾」(Ⅲ)

第21回 「気功」 講師 杉山 浩一

(企画・角谷義孝)

出席者14名 南、弓野、青山、上野、百瀬、斉藤、遠藤、浦野、角谷、吉田、辻、御菩薩木、山崎、村越、



気功の三要素

- 1、姿勢を整える (ストレッチ)
- 2、呼吸を整える (呼吸法)
- 3、精神を整える (瞑想的)

気功とは、心と体の健康法です！

