



練功十八法

練功十八法は健康づくりのために生まれた中国の国民体操
前段・後段・益氣功の3種類、各15分×18種類の運動をゆったりとした
音楽に合わせて動きます



筋肉・関節・姿勢・呼吸にアプローチ
正しい動きやツボの効用を学び心身を整え
老若男女、無理なく自分の体調に合わせながら行うことができます

月1回 練習会



- ・場所 府中市民活動センター
プラツツ6階和室
- ・時間 10:00~11:30
- ・持ち物 水筒
- ・参加費 1回1000円

- ・今後の予定 (単発での参加可能)
12月6日 (土)
1月24日 (土)
2月14日 (土)
3月14日 (土)



- ・指導者 山川容子
(鍼灸師 練功十八法インストラクター)



問い合わせ・体験お申込み renko.tubo@gmail.com 090-7845-2874

主催 「練功十八法とツボの会」 協力「練功十八法で元気になろう会」

ともに府中市民活動登録団体