



からだが喜ぶ  
スッキリ

# 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・益気功の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て行うことができます

## 月1回 練習会

一緒に  
やりましょう(^^) /



- ・場所 府中市民活動センター  
プラッツ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](mailto: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