

気功体操で寝たきり予防

# 人生を楽しむ呼吸法

いろいろな呼吸法をマスターして、元気な体作りに努めましょう。  
楽しく楽しく楽しく動きます。明るく明るく明るく過ごします。  
さあ ごいっしょに！動くのは今です。



講師

西原 由美子 さん  
(YOU-ME気功体操研究会代表)

1970年から体操競技国際大会ミュンヘンオリンピック等出場。  
イギリスで社会体育指導研究、中国で気功体操指導研究。  
元京都府立医科大学看護学校非常勤講師。現在は地域にて気功体操、  
太極拳、リハビリ体操指導(健康運動実践指導者)

開催  
日時

平成**31**年  
**2**月**4**日(月)

午前 10 時 ~ 12 時

会場  
定員

**2** 階  
多目的ホール  
**50**人 **100**円

水分補給・五本指靴下  
汗ふきタオル

申込  
方法

往復はがきに  
講座名と  
住所・お名前(ふりがな)  
電話番号を明記。  
**1/21(月)必着**  
はがき 1 枚で  
お一人の申込みです。



お申し込み時の個人情報は協議会事業以外に使用することはありません。  
来場者用の駐車場はありません。



主催：吹田市亥の子谷コミュニティ協議会

〒565-0824 吹田市山田西 1-26-20

(吹田市立亥の子谷コミュニティセンター内)

TEL 06-6878-3155

