

心と体を整える、やさしい時間

.....

気功と 瞑想 体験会

🌿 深い呼吸で、わたしに還るひととき 🌿

気功のゆったりとした動きと、瞑想の静かな時間で、
心身の緊張をゆるめ、健康になりましょう。
初めての方も安心してご参加いただけます。



こんな方におすすめ

- 🌿 ストレスを手放したい方
- 🌿 心を落ち着けたい方
- 🌿 健康や体調を整えたい方
- 🌿 気功や瞑想に興味がある方

令和8年11月27日(金)

19:00~20:30

尾鷲市立中央公民館 3階講堂

参加費 500円(保険料)

募集期間 10月26日(月)から
11月13日(金)17:00まで

定員 30名(先着順)

持ち物 タオル、バスタオル、動きやすい服装、飲み物

講師 木許 祐美代 さん(Hana あかり 代表)

足腰に不安のある方は、椅子に座って参加できます。



お申込み・お問い合わせ

📞 0597-23-8299

尾鷲市教育委員会
文化・スポーツ振興課

お申し込み方法

右の二次元コード、電話または中央公民館1階事務所にてお申し込みください。

