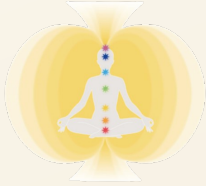
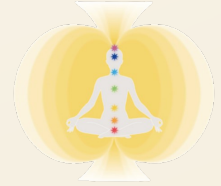


## 公民館講座 市民講座

# 日本文化から学ぶ優しい気功養生



～ 和の伝統と気功の融合 ～



心と体を調え、内なる「気」を巡らせる

### 開催概要

|     |                                                                                                                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日 時 | 令和8年11月28日（土）午後2時から午後4時まで                                                                                            |
| 会 場 | 武蔵村山市民会館（さくらホール）展示室                                                                                                  |
| 講 師 | 坂本 安隆（清心流マインドフルネス）                                                                                                   |
| 定 員 | 最大20名                                                                                                                |
| 対象者 | 市内在住、在勤、在学の方                                                                                                         |
| 内 容 | 気功は、呼吸と動作、そして意識を合わせて行うものとして、日本でも古くから親しまれ、心身の健康維持や増進に役立てられてきました。この講座では、日本文化のエッセンスを取り入れながら、どなたでも無理なく続けられる「優しい気功」を学びます。 |
| 参加費 | 無料                                                                                                                   |
| 持ち物 | 動きやすい服装、飲み物、タオル、筆記用具                                                                                                 |

問合せ・申し込み先

QRコードの申込フォームからお申し込みいただけます。

教育委員会 教育部 文化振興課

042-565-1111（内線656）

主催：武蔵村山市 教育委員会

