

# 気功法 (八段錦)

はちだんにしき

深い呼吸でゆったりと身体を動かして  
心と身体をほぐしましょう



椅子に座って行う  
こともできます

気功法の後は  
お茶を飲みながら  
お話しませんか



**開催日: 2020年3月23日(月)**

**時間: 14:00~15:30**

**場所: 地域医療ホール (西神戸医療センター東隣)**

**\*途中入退室もできますので体調に合わせてご参加下さい**

**参加費無料 事前予約は不要です**