

令和6年度 健康気功体操 実施要項

1. 趣 旨 呼吸法を使った軽やかな健康的な運動をすることで、肩こり解消や腰痛改善、ストレス解消を図り、心と体のバランスをととのえ、健康・体力の保持増進を目的とする。
2. 主 催 公益財団法人 滋賀県スポーツ協会 滋賀県立体育館・武道館管理センター
3. 後 援 大津市
4. 日 時 令和6年4月～令和6年12月 毎回木曜日 9回×2期 10:00～11:30

【開催日】

前期：4/18,25 5/9,16,23 6/6,13,20,27
後期：10/3,10,17,24 11/7,14,21 12/5,12

5. 会 場 滋賀県立武道館 研修室 2.3(全面畳敷き)
6. 対象・定員 18歳以上の方 16名
7. 指 導 者 原田 美紀 先生 熊川 直子 先生 (所属:日本気功体操協会 山内式気功体操)
8. 内 容

腹式呼吸を使いながらストレッチやスクワットも取り入れて、頭のとっぺんから足の先まで自分でほぐします。全て講師が誘導しますので、安心してリラックス！あくびもしながら免疫力アップしましょう！

9. 参加料 各期9回 9,000円(保険料含む)

10. 申込方法
(先着順)

■前期

Web(当館ホームページ)・電話・窓口 申込期間:令和6年4月5日(金)9:00～ ※先着順

※初日の窓口、電話での申込時間は、窓口が9:00～、電話は13:00～

※電話・窓口での受付時間は9:00～17:00です(ただし、月曜日は休館日)。

※定員に達し次第、Web受付は終了します。

※窓口と電話は継続して受付しますが、17名以上はキャンセル待ちとなります。

■後期

Web(当館ホームページ)・電話・窓口 申込期間:令和6年7月2日(火)9:00～ ※先着順

※初日の窓口、電話での申込時間は、窓口が9:00～、電話は13:00～

※窓口・電話での受付時間は9:00～17:00です(ただし、月曜日は休館日)。

※定員に達し次第、Web受付は終了します。

※窓口と電話は継続して受付しますが、17名以上はキャンセル待ちとなります。

11. その他 (1)運動のできる服装、敷物(バスタオル等)、飲み物を準備してください。
- (2)練習中に万一事故が発生した時は、応急処置は行いますが、以後の責は、レクリエーション保険によるものとします。
- (3)一旦納入された参加料は、返金できませんのでご了承ください。
- (4)その他詳細については、武道館事務室までお問い合わせください。
- (5)当施設でのスポーツ事業の参加者情報については、個人情報保護規程に基づいて取り扱いしておりますが、事業PRおよびスポーツ振興の為、事業内容等に活用させていただく場合がございます。ご理解とご協力を宜しくお願いいたします。
- (6)申込者数が少ない場合は開催が中止となりますので、予めご了承ください。

問い合わせ

〒520-0801 大津市におの浜四丁目2-15

<https://www.bsn.or.jp/budo/>

滋賀県立武道館

077-521-8311

