

令和 8 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 ステータシー武道館(滋賀県立武道館)
3. 後 援 大津市(予定)
4. 日 時 令和 8 年 5 月～令和 8 年 12 月 毎回木曜日 9 回×2 期 10:00～11:30

【開催日】

前期 : 5/14,21,28 6/11,18,25 7/2,16,23
後期 : 10/1,15,22 11/5,19,26 12/3,10,17

5. 会 場 ステータシー武道館(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 15 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

電話・窓口 申込期間:令和 8 年 4 月 24 日(金) ※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)。

※定員に達した後も継続して受付しますが、16 名以上はキャンセル待ちとなります。

■後期

電話・窓口 申込期間:令和 8 年 8 月 13 日(木) ※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)。

※定員に達した後も継続して受付しますが、16 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ため、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

ステータシー武道館(滋賀県立武道館)

077-521-8311