

老若男女を元気に!

心・技・体について実技指導します!

- ① 高齢者がわずかな段差でつまづく原因と対策
- ② スポーツの“ここ一番”で、持てる力を発揮する方法
- ③ 「氣の全身呼吸法」で、身体の中を“氣で洗う”方法（免疫力・自然治癒力を高める）
- ④ その他、「日常生活における“氣の活用法”」全般について実技指導

<日 時> 2025年11月29日(土) 10:00~16:00
<場 所> 町田市役所 1階ロビー 「まちカフェ!」会場
<参加費> 無料



町五小 5年生



佛敎大学 全日本大学優勝 色紙



玉川大学剣道部



東海大学駅伝部

主催: NPO 氣の活用コム 町田市山崎町 1163-4
連絡先: 090-2454-7672 (理事長 岡村 隆二)
090-9323-5905 (副理事長 栗田 和悦)