

忙しくて疲れ気味・運動不足

首・肩こりを改善したい

自宅でセルフケアしたい

気功法

を試してみませんか？

簡単にできる健康法を知りたい

激しい運動は苦手

元気をはぐくむ のんびり気功教室

中原区役所 × 中原区商店街連合会主催

日時 2022/10/15 (土)
1部:10-12時 2部:13-15時

※両部同じ内容、どちらか選択

会場 スタジオMAMA
(上新城1-2-32)

定員 各部8名 ※要申込

参加費 無料

問合せ 044-744-3161

中原区商店街連合会事務所
(中原区役所地域振興課内)

申込方法・詳細は
こちらをチェック！



中原区ホームページ

講師

志摩 咲(しま さき)さん

- ☑ 全日本気功療術師認定協会 認定気功療術師
- ☑ タイマッサージセラピストとして活動しながら自身のメンテナンスのために2013年より気功を学び始める。
- ☑ 新城北口はってん会(武蔵新城)の「灯台屋」や武蔵小杉、オンラインなどで気功のレッスンを開催するとともに、気功セラピーの施術も行なっている。

普段のレッスン内容などが見えます！



志摩さんホームページ

メニュー

- ☑ 初心者でも簡単に実践できる気功法を紹介
- ☑ 期待できる効果・実例や、自宅でも続けられるコツを学ぶ
- ☑ “たんとう功”という立禅の気功法を中心にストレッチと呼吸法などを実践
- ☑ 心と身体をのんびりと緩めていきます

会場

※武蔵新城駅北口から徒歩4分

スタジオMAMA ★

灯台屋 ●

● オプティカルコイケ

川崎信用金庫

CoCo壱番屋

● ファミリーマート

武蔵新城駅 北口