

# リラックス気功で コロナストレス解消

- ★「気の流れ」を良くする気功で
- ★身体をリラックスさせて、
- ★コロナストレスを解消しましょう!!



10月16日(土)

10:00~11:30



講師

中村 理恵 さん

\*気功インストラクター

\*乾字龍門功副師範

場所

老上まちづくりセンター

定員

20名

対象

草津市在住・在勤の方

お申込

9/1(水)~(先着順)

参加費

無料

持ち物

ヨガマットまたは  
バスタオル、飲み物

\*動きやすい服装でお越しください。

(ジーンズ等堅い素材はお避けください。)

※コロナ感染症予防の為、ご自宅にて体調を確認の上、

マスク着用でご来館ください。

コロナウイルス感染拡大状況によっては変更となる場合がございます。



【お申込み/お問合せ】老上まちづくりセンター

草津市野路町520番地 ☎ & FAX 077-564-1430