

らくらく 気功健康法

受講生
募集

25年度
前期

四天王寺大学が主催する生涯学習講座 藤井寺駅前キャンパスにて開催

誰にでも手軽にできる 気功健康法です

1. 内蔵機能を強化する呼吸法で、血液循環を良くしましょう。
2. 経絡の気の流れを良くして、身体の不調を整えましょう。
3. 笑いヨガで思いっきり大笑いして、免疫力をアップしましょう。
4. 筋力トレーニングで介護不要の身体づくりに挑戦しましょう。

らくらく気功健康法は、様々な症状の方におすすめです

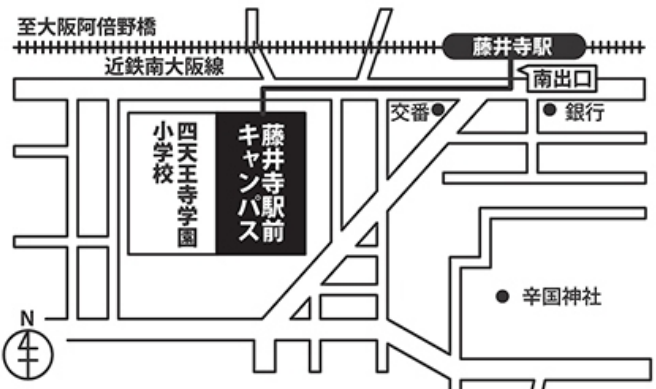
- ・ 心筋梗塞の追放
- ・ 肝機能の活発
- ・ 精神的ストレスの解消
- ・ 病後のリハビリ
- ・ 気管支喘息の克服
- ・ 肩こり
- ・ 脚力に不安解消
- ・ 自立神経失調症
- ・ 高血圧改善
- ・ 体力回復
- ・ 精神の安定
- ・ 便秘
- ・ 冷え性改善
- ・ 糖尿病の改善
- ・ 肥満
- ・ 免疫力を高める
- ・ 胃腸病の克服
- ・ うつ病の克服
- ・ NK細胞を強くする

本講座

- 曜日：月曜日
- 時間：AM11:00～12:30
- 定員：各20名
- 受講料(各期) 一般：13,650円
会員：10,500円

2期(全5回) 7/22・8/5・8/19・9/9・9/30

受付申込み
直通電話 **072-956-3345** AM9:00～PM5:00
(日曜・祭日は除く)



交通アクセスのご案内

- 藤井寺駅前キャンパスへは近鉄藤井寺駅出口より徒歩3分です。
- 藤井寺駅前キャンパスには駐車場・駐輪場はありません。公共の交通機関をご利用ください。