

高松市生涯学習センター 生涯学習推進事業「市民の学習成果の発表の場提供事業」

「ゆったりのにびのにび 気功体操—心と体のベストバランスを求めて—」

を開催しました



平成22年5月19日から7月21日までの間、6回にわたって三源正法流気功士岡本 彩艶さんを講師にお迎えしました。

気功体操とは、岡本さんオリジナルの体操で、ゆったりとした音楽に乗せてのにびのにびと体を動かします。ヨーガや太極拳に似た体操と表現すると分かりやすいでしょうか。

受講生の方はそれぞれにご自身の心と体の痛みなどと向き合いながら、無理なく体を動かしました。



体操後はすっきりとして、日ごろの運動不足解消にもなったようです。