

さかえ気功会

活動日時：月2回 第1・3金曜日 午前10時～11時30分

入会金：なし 月会費：1,000円

さかえ気功会さんは子ども連れのお母さんから年配の方まで、幅広い世代の方々が活動しています。講師のちょっとした楽しいお話から始まり、講師の声掛けや音楽に合わせて気功体操を行います。気功はゆったりとした動きで体操をするので、初心者の方や激しい運動が苦手な人も無理なく始められます。会員の方がサークルに参加された理由は、正しい呼吸法を習いたいという方や運動不足を解消したいという方まで様々。



そんな皆さんがサークルに来て楽しみにしていることが仲間とおしゃべり。1人で気功を行うとなかなか続かないけれど、仲間と一緒にやるからこそ楽しいし、続けられるとのこと。「気功があったからこそ今こうして出会えました。出会えたのは縁があったからこそ。縁と素晴らしい出会いに感謝しています」と講師はおっしゃっていました。始めた理由はそれぞれですが、気功を通して新たな出会いを作る、誰かと一緒になら続くといった思いは皆さん共通して持っています。無理なく楽しくゆっくりと、気功体操で心と身体をリフレッシュしてみませんか？