

## 気功愛好会

気功愛好会は、公民館活動をきっかけにして始まったそうです。

講師の佐藤文恵子先生には「聖真無極元功」治療気功を教えて頂きました。

スタンディング・腹式呼吸・治癒気功・第一部・第二部・第三部を丁寧に指導して頂き、2008年4月より、自主活動となりました。

発足当時は会員数も多く、桜の咲く頃には外に出ての活動も行われていました。

城山には沢山の良い気が流れているようで、大変気持ちの良い時間を過ごすことができました。

現在は、登録会員7名で、ビデオをお手本として体を動かした後、複式呼吸をしています。

新型コロナ禍で、なかなか活動できない日もありましたが、毎週木曜日にメンバーに会える事も楽しみの一つです。

私たちの行っている治療気功は、椅子に座って呼吸と動作を共に行う簡単なものです。興味をお

持ちの方はお気軽にお立ち寄りください。

〈自分の健康は自分で守りましょう〉

先生の言葉をモットーに続けていけたらと思っています。

(今村ふみ子)

活動：毎週木曜 講義室  
午前10:30～11:30



## ヨガ愛好会第1

ヨガ愛好会が公民館をお借りして、サークル活動を始めたのが平成22年2月からでした。

早いもので10年が過ぎてしまいました。私達生徒も70代から80代となり、相変わらず健康維持のため、先生の指導を受け、個々の体と向き合いながら頑張っております。マットの上に横になりながら、先生より教わった呼吸法を使って、腰をのばし、腕、肩、股関節を回し、少しでも歪んだ体をもどそうと励んでおります。少し体を動かただけでスッキリとし、不思議、物がハッキリと見えるようです。

小さなサークルです。参加してみませんか。

(前田 一栄)

