

# 生涯学習無料体験会!

## 「釧路気功の広場」

- 頭をゆるめる ○体をゆるめる ○心をゆるめる
- 楽に座る 座ってする気功 ○楽に立つ 立ってする気功
- 楽な眠り方 横になってする気功
- 自然の働き(気)を高める
- ◎からだの自然を学んでいく7つのレッスンを体験しましょう!

心と体の緊張をほどいて気持ちよく  
楽に動きます!

リラックスを主体にします!

活動日時 毎週水曜日 午前10時~11時30分

釧路市交流プラザさいわい 和室

## 無料体験会募集受付案内

### 体験日時

令和8年5月13日(水曜日) 10時~11時30分 3階 和室302号室

持ち物:飲料水・動きやすい服装

定員:8名

### お申込み

令和8年4月9日(木曜日)より 9時~20時まで

電話:0154(64)9471

一般財団法人釧路市民文化振興財団  
釧路市交流プラザさいわい