



ハチダンキン

八段錦

健身氣功

中国出身の留学生による
中国伝統健康氣功
体験イベント



日時：2022年9月17日（土）

集合時間：14時（1時間半程度）

場所：神戸国際コミュニティセンター
1F交流スペース
（神戸市長田区腕塚町5丁目3番1号
アスタくにつか1番館南棟1F）



申込方法：グーグルフォームよりお申し込みください。
<https://forms.gle/fDnChrRpQPtM5esY9>

申し込み〆切：9月12日
「定員になり次第受付は終了します」

参加費：無料

参加人数：20名（先着順）

プログラム：

コロナの自宅待機期間に中国で流行った八段錦という中国伝統気功を体験して、それに相関の漢方気功法知識をシェアします。本気功法は簡単で大きな効果が得られ、深く長い呼吸を伴った筋肉の屈伸運動を通して、血液循環をよくし、体中に気をめぐらせ生命エネルギーを充満させます。老若男女とも適応し、習慣的に行うことで体質改善及び健康長寿の効果が効かせます。健康管理の一つとして試してみてください。当日は動きやすい服装でお越しください。



申込みはこちら

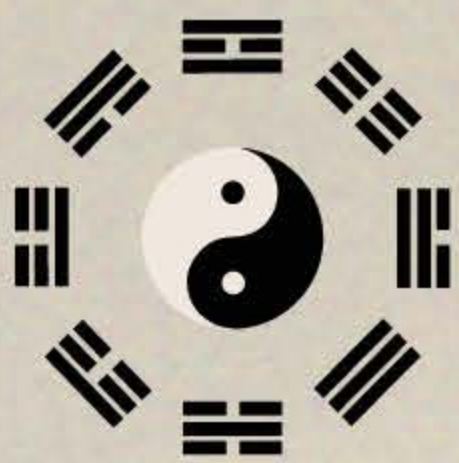
問合せ先：公益財団法人神戸国際コミュニティセンター

電話：078-742-8908（平日10：00-17：00）

メール：jigyok@kicc.jp

主催：公益財団法人 神戸国際コミュニティセンター

「当日の連絡先：078-742-8701（KICC1階受付）」



☆注意事項

受付時には検温と手指の消毒へのご協力をお願いします。イベント中は必ずマスクを着用して下さい。本イベントの様子を撮影し、神戸市、KICCのSNSに掲載することがあります。キャンセルされる場合は、ご一報ください。

「KICCは国際交流・多文化共生を進める神戸市の外郭団体です」