

ごきんぎ
五禽戯で健康を
体験しませんか！

はじめての方大歓迎です。うきうき東洋ストレッチ 体験会のお誘い

8/26 (月) 10:00~11:30
八王子労政会館サークル室にて
参加費 1000 円



気功・太極拳インストラクター：荒井じゅん子先生
点穴気功療法師（本格的気功を中国で修業し取得）
2008年上海国際武術博覧会 24式太極拳金メダル受賞

中華街でも教えた、楽しく分かりやすいご指導

五禽戯は 1800 年の伝統をもつ虎鹿熊猿鳥の動作を取り入れた気功体操です。

2019 年度下期練習日：9 月～1 月毎月第 2、第 4 月曜日 10:00～11:30 会場 2 月は調整月
うきうき東洋ストレッチは八王子駅前の労政会館、クリエイトを中心に活動する非営利団体です。

申込み・問合せ：事務局 森 e-mail: himori@cilas.net

携帯：070-5376-9122 電話：042-675-2341