

# おおすみ気功サークル

## 活動目的

気功を通して健康増進と地域の交流をはかる。  
（山内式気功体操）呼吸法を学ぶ事が中心なので、  
高齢者やハンディがある方にも無理なく楽しんでい  
ただけ、見守りも含めた引きこもりの防止にもつな  
げる。

## 主な活動内容

山内式気功体操の講師を招き、学んでいる。  
お花見（4月）、秋のお楽しみ会（9月）、  
新年会（1月）を行い交流を深めている。

## 活動日時

第2・4火曜日(月2回)  
13:30~15:00

## 活動場所

大住ヶ丘第2公民館

