

# 気功体験、体の芯から温まる

宇治市・城陽市・久御山町「元気フロンティア教室」



宇治市・城陽市・久御山町国保連絡協議会と本会共催の「元気フロンティア教室」は、3月18日（日）、城陽市立福祉センターで開催され、約50名が参加した。

主催者を代表して植木城陽市福祉保健部次長の開会挨拶のあと、中国医学気功 八卦循導功気功セラピストの藤田ひろみ氏が「気功体験－身体と心の健康づくり」と題して実技を交えた講演を行った。藤田氏は、気功について簡単な紹介を行った後、気功の実践を行った。からだをゆっくりと動かす中で、動きの流れや呼吸を意識することで、静かな動きでもしっかりと運動効果を得られると説明した。また、参加者が日常で行いやすいよう、気功の体の動かし方や呼吸法を取り入れた気功ウォーキングを行った。

参加者は、気功を体験して体の芯がじんわりと温まることを実感し、満足した様子であった。