

# 心身統一こども合気道ご案内

## ★ 稽古日時

毎週土曜日の 10:30～11:30 4歳～中学生

(本部のイベントがある日は除く)

## ★ 稽古の流れ

道場への出入り時は、必ず正面に座礼をする

(礼に始まり、礼に終わる)

### ① 心身統一道

**心身統一四大原則** (氣の不動法)

を基にして自然な心と身体の使い方をお伝えします

(姿勢、体操、体力づくり)

### ② 心身統一合気道

①でお伝えした心身統一で、**心身統一合気道の原則**に基づいて技を行います

○合気体操 (一人技)

○組み技

## ★ 場所

なかた会館 2 階道場

摂津市千里丘 2 丁目 11 番 18 号 (1 階はファミリーマート)

JR 千里丘駅から 5 分 池田銀行道路はさみ前

## ★ 費用について

月謝一人 2,100 円

(ご兄弟で参加の場合、2 人目以降は 1,600 円)

お問い合わせ：竹内 多榮子 (06-6878-2380 または 080-3782-2181)

# 氣から学ぶ健康講座

心と身体は、バラバラに使っても力にはなりません、統一する事で人間本来の力を発揮し、健康で楽しい人生を送ることが出来ます。

幼児から高齢者まで皆で出来る「氣から学ぶ健康講座」一步踏み出す勇氣で人生観が変わるかも知れません、この出会いのチャンスを逃さずにつかんでください！！

正しい努力は、正しい結果を生んでくれます！！ストレスの多い今を生き抜く力を得、自分の身体は自分で守るという信念を持って、プラスの心で、花粉症やもろもろの病、不況、等々を乗り越える強い心と身体をゲットしてください！！

＼ (● ^ o ^ ●) ／

稽古日：毎土曜日（イベントのある日は除く）

時 間：午後 13 時半～3 時

場 所：なかた会館

講 師：竹内 多榮子（心身統一合氣道指導員・氣の健康学士・氣圧療法士）

講習費：ワンレッスン 1, 0 0 0 円

☆☆☆☆☆ 講座内容：氣の体操法・氣の意志法・氣の呼吸法・自己氣圧法 ☆☆☆☆☆

ご希望者には氣圧法をさせていただきます

氣圧法とは、悪いところに手を当て、静かに氣を送ることで、人間が本来持っている「自然治癒力」を引き出し、肩こり、腰痛、ひざ痛、頭痛、不眠、50肩、等々痛み軽減の手助けをいたします。

お問い合わせ：竹内 多榮子（06-6787-2380 または 080-3782-2181）