

参 加 者 募 集

いしのまき総合スポーツクラブ

心と体にやさしいフィットネス

禅 と 太極舞

忙しい毎日に疲れたら、座禅で心を一旦空っぽにしてみませんか。

今、スポーツ選手も実践する座禅・・・その効果とは。

座禅は姿勢を整え、呼吸を整え、心を整えるといわれます。更に背筋を伸ばして腹筋を使ってゆっくり呼吸をすることでリズムのある運動と同じ効果があります。

心が落ち着けば体も緩んで心身ともにリラックスできます。

そしてお寺という厳かな雰囲気の中で、オリエンタルな音楽に包まれながら太極拳をベースにしたエクササイズ“太極舞”でゆったりと全身を使って心地よく体を動かします。

心と体の新しい体験が、自分にとって大切なものを見つけるきっかけになるかもしれません。

この他に西雲寺住職の法話と体にやさしい健康講話もあります。

<法話> “慈悲の心”

<健康講話> “伸ばすストレッチから緩めるストレッチへ”

記

日 時：平成29年10月25日（水）10:00～12:00

場 所：石巻市須江 西雲寺

参加対象：健康な方で、現地集合ができる方

料 金：一般 スポーツ保険料 100円 いしのまき総合スポーツクラブ会員 無料

定 員：40名（定員になり次第終了）

申込方法：申込用紙に必要事項を記入の上、保険料を添えていしのまき総合スポーツクラブ事務局（石巻市総合体育館内）へお越し下さい。（電話・FAX予約不可）

受付時間：平日9:00～18:00まで

申込〆切：平成29年10月20日（金）

持 ち 物：動きやすい服装、バスタオル、飲み物、汗拭きタオル

<申し込み・お問い合わせ先> 〒986-0832 石巻市泉町3丁目1-63

TEL (0225) 95-8998

いしのまき総合スポーツクラブ 事務局（石巻市総合体育館内）

【ご注意】※万一の事故における保険の補償については、加入する傷害保険の範囲で請求となります。
※個人情報に関しましては、個人情報保護法に基づき、厳重に保管し責任をもって管理致します。
※イベントの写真をクラブ広報に関する会報、ポスター、チラシ、HPなどに使用することを予めご了承下さい。