

三条・健康教室

気功で生き生き

市内外40人参加

気軽にできる運動を楽しむ「いきいき健康教室」が5日、三条市総合体育館で開かれた。市内外の約40人が気功を体験し、呼吸法や手の動かし方を学んだ。

出歩く機会が減る冬場に体を動かしてもらおうと、市総合型地域スポーツクラブりんぐるが企画。東日本大震災の影響で福島県から市内に避難

している気功師の佐竹紀さん(74)が講師を務めた。

「頭は空っぽに、力を抜いて」と佐竹さんから助言を受けながら、参加者はゆっくりとした呼吸で、円を描くように手を動かした。

三条市下保内の無職、荒井政一さん(67)は「気功は体のためになると実感した。機会があったらまたやりたい」と話していた。

19日午前11時10分からは同体育館でダンス教室が開かれる。参加費500円(りんぐる会員は無料)。

問い合わせはりんぐる、0256(34)0222。



健康教室で気功を体験する参加者＝5日、三条市