



今年も最後になってしまいました。コロナ禍で養生塾も3月から休塾になり8月からやっと近くの自治会館をお借りして隔週で行うことが出来ました。感染に気を付けて検温、手指のアルコール消毒、換気、密にならないように人数にも気を使い皆さん大変窮屈な思いをされたと思います。でも塾生から感染者が出なく皆さん上手にこの一年を過ごされたと思います。

世界ではワクチンも使われ始め、また来年のオリンピックに向けて日本の各選手が続々と良い成績を出しています。2014年に打ち上げられた「はやぶさ2」も帰って地球に立ち寄り土産を置いて、また11年もの長い年月をかけてまた新しい小惑星の探査に向かいました。良いニュースも続々です、困難を乗り越えて来年はきっと良い年になると願っています。(大野)

〈川越養生塾 at 木野目〉

場所 **木野目自治会集会所**
〒350-0016 川越市大字木野目1162
木野目稲荷神社

時間 15:00~16:30
(会場借用 14:00~17:00)

14:15 開錠
窓開け 床掃除 用具消毒

- * 大野迎 🚗 14:30 南古谷発
- * マイカー 15:00 直接会場へ
(駐車可)
- * 検温 手指消毒 ソーシャルディスタンス
- * 練功 ・ 甩手 ・ 八段錦 ・ 站椿功
・ 太極拳 ・ 太極拳部分稽古
・ 帯津先生講話 ・ 呼吸法「時空」

* 大野送 🚗 16:30 集会所発
片付け 床掃除 点検 戸締り

17:00 施錠
練功参加にあたってのお願い
NPO 法人帯津良一場の養生塾 川越養生塾

今後の予定 川越養生塾

1月	12日	26日
2月	9日	16日
3月	2日	16日 30日

- ◆ 当面隔週で実施。
- ◆ 別紙 2021年練功スケジュール4月以降は目安です。2021年度定期総会終了後改めてお知らせします。

◎ 寒さも本格的になってまいりました。木野目会場では今後も、時々、窓を開けての練功となりますので、暖かくしてご参加ください。

◎ 玄関・手洗い等ではコートなどの着用をお勧めします。

- ① 体調がすぐれない時は無理をせずお休みください。
- ② 入場する時、手指のアルコール消毒とスタッフによる検温（非接触型）にご協力いただきます。
- ③ 更衣室はありません。なるべく動きやすい服装でご参加ください。やむを得ない時は用具室等を使ってください。1~2名ずつの交代でお願いします。
◆ その際、脱いだ衣類を入れる袋をご用意ください。
- ④ 開始前の交流や、練功時のソーシャルディスタンスにご留意下さい。
- ⑤ 功法時以外のマスクの使用と水分補給は、各自で適切にお願いいたします。
- ⑥ 受講料（コロナ禍期間中）
◆ 受講料は全会員一回につき 1,000 円
◆ 毎回その都度納入（釣銭のやり取りが無いようにお願いします。）
- ⑦ 会場入り口や窓等を開放して換気に留意し、練功開始前後に椅子・ドアノブの消毒、床の清掃をする。



☆川越養生塾から感染者を出さない。会員の安心・安全を確保する☆

お知らせ

☆2021年も練功で生命場をリフレッシュしましょう！

★2021年度 会員継続のお願い

2021年1月12日から新年度が始まります。

- ◆別紙 川越養生塾練功申込書に必要事項をご記入の上、ご継続または新規ご入会の手続きをお願いします。
- ◆コロナ禍による移動制限や練功回数の減少等を考慮して今年度より別紙ゆうちょ振込書によるお手続きを開始しました。
(ゆうちょ振込用紙同封)

★年会費（準会員）について

- ◇2021年度より準会員の年会費は4,000円（2021年帯津良一カレンダー1部無料進呈）と致します。皆様のご協力をお願い致します。

★特定非営利活動法人帯津良一場の養生塾 理事会・定期総会

2021年3月6日（土）

としま区民センター403号会議室（池袋駅東口より徒歩8分）



11/10 部分稽古

11/10 会場からあふれ出る先生



11/24 太極拳



11/24 時空

11/7 帯津先生講演会参加



12/12 第2回 川越・池袋合同練功会



「養生塾に参加して」 ◇帯津良一場の養生塾で、毎回一回気功や太極拳の練功に集う池袋養生塾の皆さんと川越養生塾の皆さんと一緒に、帯津先生の気功を練功したり太極拳が出来てとても楽しかったです。（池袋塾生）

☆自己紹介のあと、会員一同より帯津先生に、今年のご苦勞と変わらぬご指導に感謝を込めて、福島の美味しい復興記念ウイスキーをプレゼントしました。2021年も宜しく♡良いお年を！

連続講座＜帯津良一ときめき養生 第Ⅲ期 攻めの養生

- ・1/16 「希望在心中 生命在脚下」
- ・2/20 「医療と養生の境がなくなる時代に生きる」
- ・3/6 「自然治癒力はコミュニケーションにあり」

帯津良一 場の養生塾 創立20周年記念
南大塚地域文化創造館南大塚ホール

1/30【ときめきシンポジウム】

帯津良一 & カールベッカー

