

# 健康気功体操 体験講座

～ 一緒に身体を動かし、心身ともにリフレッシュしませんか ～

※ゆったり全身を動かす伝統的な気功法（仙人長寿功、還童功）を行います。

※年齢や体力に関係なく、どなたでも参加できます。

日時：4月12日（火）・4月26日（火）

13時30分～15時

募集：各回8人先着 ※両日参加も可

参加費：各回500円

講師：伊藤 孝夫（横須賀市在住）

＊気功インストラクター

申込み：3月11日（金）から電話または来館

## 【持ち物等】

- 動きやすい服装
- 運動用の靴
- 汗拭き用タオル
- 飲料水



※いただいた個人情報は目的以外に使用することはありません。

柳町コミュニティハウス

〒236-0026 横浜市金沢区柳町1-3

電話・FAX：045-785-2403

ホームページ <https://officekanazawa.org/yanagi/>

