

# 健康気功体操Ⅳ

～ 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： 11月8日・29日、12月13日・27日  
の火曜日（全4回）

13時30分～14時30分

募集： 10人先着

参加費： 2,000円（4回分）

講師： 伊藤 孝夫（気功インストラクター）

申込み： 10月11日（火）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/>

