

健康気功体操！

～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：令和5年4月11日・25日、5月9日・23日の火曜日（全4回）

13時30分～14時30分

※4/25（火）のみ10時～11時

募集：10人 ※応募者多数の場合は抽選

参加費：2,000円（4回分）

講師：伊藤 孝夫 氏（気功インストラクター）

申込み：令和5年3月11日（土）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/>

