

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：令和5年 10月10日（火）・24日（火）
11月14日（火）・28日（火）
13時30分～14時30分（全4回）

募集：12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：9月11日（月）から 9月18日（月）までに
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/>

