

# 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7年1月14日（火）・28日（火）  
2月11日（火）・18日（火）  
3月11日（火）・25日（火）  
13時30分～14時30分（全6回）

募集：12人 ※応募者多数の場合は抽選

参加費：3,500円（6回分）

講師：伊藤孝夫氏（気功インストラクター）

申込み：令和6年12月11日（水）～18日（水）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/>

