

中国健康体操

初心者の方大歓迎！！

免疫力アップ・呼吸が深くなる
体の内側から元気になれる体操です
日々の疲れを軽く動いて癒されてみませんか！

(日 時) 第4木曜日 (11月は第3木曜日)

18:30~19:30

(場 所) 多目的ホール

(参加費) 1回 200円 (保険代含む)

(講 師) 須山 京子氏 (香港呉式太極拳インストラクター)

(持ち物) タオル・飲み物・室内履き

※動きやすい服装でお越しください

(定 員) 20名

3月10日(金)より
受付開始

令和5年度日程

4月27日	5月25日	6月22日	7月27日
8月は休み	9月28日	10月26日	11月16日
12月28日	R6・1月25日	2月22日	3月28日

(お申し込み・お問い合わせ先)

いずみ野地域ケアプラザ TEL 045(800)0322