

中国健康体操

初心者の方 大歓迎!



軽い動きで呼吸が深くない免疫力アップ
身体の内側から健康になりましょう♪



日 時：第1水曜日 15:00~16:00

場 所：いずみ野地域ケアプラザ 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

2月10日より申込受付開始

令和8年度 日程表

4月1日	5月6日	6月3日	7月1日
8月休み	9月2日	10月7日	11月4日
12月2日	R9年1月6日	R9年2月3日	R9年3月3日



【お問い合わせ】いずみ野地域ケアプラザ ☎045-800-0322