

# 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 400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