

健康気功体操講座

気功の説明から入り、緊張・弛緩などの方法を使って身体を暖めて、血行をよくします。すぐできる簡単な気功やヨガも交えて身体を暖めます。その他足腰の鍛錬として、達磨大師の歩功などを行います。

日時 3月29日（日） 10：00～12：00

会場 茅ヶ崎市勤労市民会館4階 練習室

定員 15名（申込制・先着順）

費用 無料

その他 持ち物は床に敷く敷物（古いバスタオル等でも可）、飲み物。身体を動かしやすい服装で。

お申込 勤労市民会館へ電話又は窓口へ

申込期間 2月20日（金）～3月28日（土）

茅ヶ崎市勤労市民会館

☎0467-88-1331