

～大宮いきいきセンター 短期講座～

♪ 心ころとからだがすっきり整う ♪

気功でゆるめて楽しくリズム体操

全4回コース

最近、体が重く感じていませんか？

中国伝統の「気功」で呼吸を整え、無理のない「体操」で固まった筋肉をほぐします。

激しい運動はないので、年齢を問わずどなたでも安心してご参加いただけます。

気功でゆるめたあとは、懐かしい歌に合わせて体を動かし、リフレッシュしましょう！



【開催日時】 10月9日、23日、11月13日、27日

各金曜日 13:30～15:30

【会場】 千葉市大宮いきいきセンター 集会室

【参加費】 無料

【対象】 市内に住所を有する60歳以上の方

【定員】 15名

【持ち物】 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、上履き、
住所・年齢を確認出来るもの

【申し込み】 9月1日（火）～10日（木）

事務室窓口で直接、又は電話・FAXでお申込みください。

定員を上回る場合は抽選となります。

《お問い合わせ先》

千葉市大宮いきいきセンター

千葉市若葉区大宮台7-8-1 大宮小学校内

電話043-265-1751 FAX043-265-1741

※当センターに駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

