

免疫力を高める健康体操

～自宅で出来る太極拳と呼吸法～

開催日(全て水曜日)		時間
9月	15日・29日	10:00～11:00
10月	6日・13日・20日	10:00～11:00
11月	10日・17日	10:00～11:00
12月	8日・15日	10:00～11:00

【会場】 恩田地域ケアプラザ・多目的ホール1

【講師】 大蔵 良章氏 (日本成人病予防協会 健康管理士)
(日本健康太極拳協会 師範)

【対象】 どなたでも(男性の御参加大歓迎)

【定員】 12人(予約制)

【参加費】 400円×9回＝3600円(保険料含む)

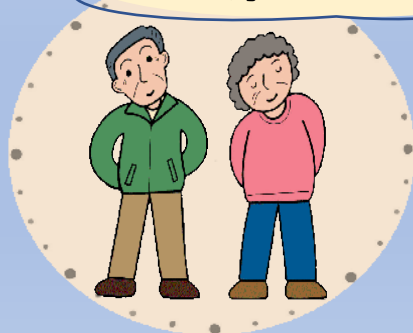
※初回にまとめて徴収します

【持ち物】 飲み物、動きやすい服装

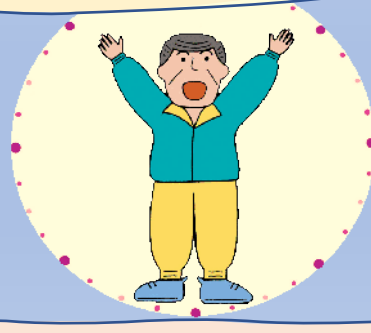
内履き、スリッパは不要(靴下、裸足がベストです)



心身のリラックス



無理のない全身運動



【お申込み・お問合せ】

〒227-0066 横浜市青葉区あかね台2-8

横浜市恩田地域ケアプラザ 045-988-2010

《ケアプラザへお越しになる皆様へ》

- ・感染症予防の為、館内ではマスク着用をお願いします
- ・発熱・倦怠感・風邪症状等体調がすぐれない方は 来館をお控えください
- ・入館時に検温・手指消毒をお願いしています