

# 免疫力を高める健康体操

## ～自宅で出来る太極拳と呼吸法～

毎月、第1・3水曜日（原則）

① 9:30～10:30

② 11:00～12:00

※①②の時間を選んでお申し込みください  
内容は同じです

【場所】恩田地域ケアプラザ

【対象】どなたでも

【定員】20人(予約制)

【参加費】300円(毎回)

【持ち物】マスク

飲み物(水分補給用)

動きやすい服装

※靴下、裸足で行います



【講師】大蔵良章先生

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

心身の  
リラックス



無理のない  
全身運動



予定	※11月は第1・3・5水曜日の3回 ※1月は第3水曜日のみの1回
10月	4日 ・ 18日
11月	1日・15日・29日
12月	6日 ・ 20日
1月	17日
2月	7日 ・ 21日
3月	6日 ・ 20日

【お申込み・お問合せ】

横浜市恩田地域ケアプラザ

(あかね台中学校となり)

〒227-0066 横浜市青葉区あかね台2-8-4

電話: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