

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）
10:00～11:00

【場所】 恩田地域ケアプラザ

【対象】 どなたでも

（※継続して参加出来る方）

【定員】 15人（予約制）

【参加費】 2,400円（保険料込）

（※3か月分（6回）ずつ徴収します）

【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



開催予定	※変更になる場合があります。
4月	3日 ・ 17日
5月	1日 ・ 15日
6月	5日 ・ 19日
7月	3日 ・ 17日
8月	7日 ・ 21日
9月	4日 ・ 18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