

# 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（先着順・予約制）

【参加費】 2,400円（保険料込）

（※3か月分ずつ徴収します）

【持ち物】 飲み物（水分補給用）

動きやすい服装

※靴下、裸足で行います。

【申込み】 ①電話②窓口③申込み

フォームのいずれか



【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



申込みフォーム

心身の  
リラックス



無理のない  
全身運動



開催予定	※1月29日のみ第5水曜日
10月	2日 ・ 16日
11月	6日 ・ 20日
12月	4日 ・ 18日
1月	15日 ・ 29日
2月	5日 ・ 19日
3月	5日 ・ 19日

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

【お申込み・お問合せ】 横浜市恩田地域ケアプラザ

電話:045-988-2010

〒227-0066 横浜市青葉区あかね台2-8-4