やさしい気功体操教室

気功の要素を取り入れた呼吸法、軽い筋トレ、脳トレ、セルフマッサージなど、様々な体操を無理なく行います。自宅でも続けられる体操を身につけましょう。運動が苦手な方にもおすすめです。

【対　象】市内在住・在勤の１８歳以上の方

【日　時】１/２５（月）・２／８（月）２／２２（月）３/８（月）

全４回　１０：００～１１：３０

【会　場】**大久保ふれあいセンター　大会議室**

【定　員】２０名（応募多数の場合は抽選）

【参加費】無料

【持ち物】ヨガマット又はバスタオル

【講　師】青木 千洋さん



申込期限１２月１８日（金）

申込方法

大久保コミュニティセンター窓口、電話、市ホームページ（ＱＲコードからも申込可）から申し込みください。

窓口・電話受付時間：８：３０～１７：００（日曜日･祝日休館）

申し込み・問い合わせ

大久保コミュニティセンター（橿原市大久保町１５－１）

ＴＥＬ：０７４４－２２－１７１９