

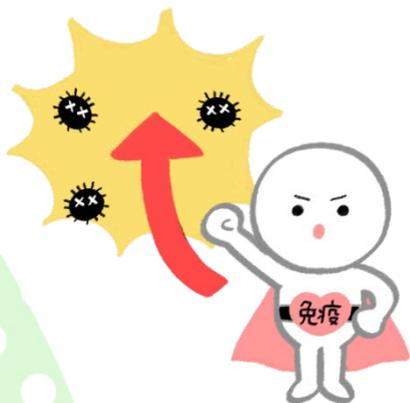
人生100年時代 楽しくできる、

元気もりもり健康アップ体操

いつまでも元気で快適な日々をおくる。健康がいちばん！
心身の健康を維持し増進する健康教室です。

- 1ー呼吸法でリラックス(自律神経を整える呼吸法)
- 1ー筋肉をきたえ、ころばない身体をつくる。
- 1ー太極拳、気功体操による健康を増進します。
- 1ー柔軟性を高め、血行を促進し体幹をきたえます。

- 日程 4/13、27、5/11、25、6/8、22(全木曜日)
10時～11時
- 会場 藤が丘地区センター(中会議室)
- 定員 12名(先着順)
- 参加費 3000円(全6回分 初回払い 保険料含む)
- 持ち物 飲み物、動きやすい服装。
- 講師 日本健康太極拳協会 師範
日本成人病予防協会 健康管理士 大蔵良章



3月11日より受付開始

藤が丘地区センター窓口・電話・HPより
電話:045-972-7021

<http://yokohama-shisetsu.com/fuji/>