

横浜市 桂台コミュニティハウス自主事業

『健康体操サークル体験会』

～ 中国体操やストレッチ体操などを通して、健康維持 ～

- (1) 対象及び募集人数 10名 先着順
- (2) 講師 高澤 晴美 先生
- (3) 日時 **R8年10月22日(木) 13時30分～14時30分**
- (4) 場所 桂台コミュニティハウス 研修室
- (5) 参加費 無 料
- (6) 持ち物 **上履き**（運動靴のようなかかとのあるもの）**タオル、飲み物**
- (7) 申込み方法 来館又は電話で、【健康体操サークルの体験会】として、**コミュニティハウス**までお申込みください。

【問合せ・申込先】

横浜市桂台コミュニティハウス 青葉区桂台1-4 桂小学校内 館長：大澤 吉輝
電話・FAX 045-962-5467 なお、火曜日・金曜日、毎月最終日曜日は休館となります。

★「健康体操サークル」の活動

- 目的 練功十八法（中国体操）やストレッチ体操などを通して、健康維持増進に努め、会員同士の親睦を図ります。
- 活動日 第1・2・4水曜日（午前）、第3木曜日（午後）
- 講師 高澤 晴美
上海市練功十八法協会公認指導員 日本健康づくり協会会員
日本スポーツ協会公認スポーツリーダー 青葉区ハマトレキャスト

「健康体操サークル」の様子

