

さつきが丘コミュニティハウス自主事業 体験会

青々健康

気功体操サークル



体験会日時: **6月13日(土)、7月11日(土)**

午後2時~3時45分(含む休憩)

対象: **セルフケア・気功・ヨガ**にご興味のある方

定員: **5名**

体験会参加費: **1回500円、2回1,000円(含む保険料)**

持ち物: **飲み物、バスタオル、5本指ソックス** 動きやすい服装で

講師: **青木 幸子**

(健康サポートスタジオ認定講師、NPO心とからだの研究会
気功指導員、東京療術学院卒業)

申込: **4月15日(水)**より電話・来館にて受付開始



青々健康は、毎月1回土曜日に集まるサークルです。

青々健康では、**毎日簡単にできるセルフケア**を学ぶことができます。

足ほぐし、腕ほぐしをして、**気・血・リンパ液の流れを良く**していきます。

気功やヨガの動きを通して、全身の**バランスを整える**体験ができます。

みんなと一緒に楽しく学んで、若々しく健康にならいましょう!



指定管理者

公益社団法人

横浜市民施設協会

あつまるつながる笑顔になる

<http://yokohama-shisetsu.com>

さつきが丘コミュニティハウス

(さつきが丘小学校内)

☎ 045-974-2543



HP: <https://yokohama-shisetsu.com>

