

はじめての

土曜夜の

全3回

健康気功

初心者向けの講座です。

男性の方も大歓迎！

土曜の夜 呼吸を整え体を動かし
良い睡眠・健康に繋げましょう！



開催日時：令和7年1月25日

2月1日・8日（土）

18時30分～19時30分

会場：3階集会ホールA

参加費：1,500円（全3回）

定員：20名（先着順）

持ち物：室内履きの靴 タオル
水分補給の飲み物

申し込み方法：12月11日

WEB 0時より・電話窓口10時より

問い合わせ 申込み

横浜市青葉区あざみ野2-3-2

山内地区センター TEL045-901-8010

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



指定管理者
公益社団法人
横浜市民施設協会
<https://yokohama-shisetsu.com/>