

はじめての **土曜夜**の 全6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：5/24・6/7・21
7/5・19・8/2(土) 全6回
18時30分～19時30分

会場：3階集会ホールA
参加費：3,500円(全6回・保険料含)
定員：15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：4/11 WEB 0時より
電話窓口10時より

先着順

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/>

