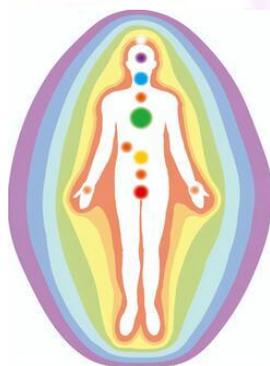


～心・からだ整う～

# 健康づくり教室



最近身体の動きが悪いな、  
腰が痛いんだけど…、  
肩こりが楽にならないかな？など、  
身体の不調は大小誰でもありますね。  
中国に古くから伝わる  
気の流れを利用した健康づくりを  
してみませんか？



令和5年

12月11日(月)  
13:30～15:00

講師 健康運動指導士、気功指導士  
影日 伴美さん  
場所 日置地区公民館 多目的室  
持ち物 飲み物、タオル  
参加費 300円(受講料の一部負担)  
定員 先着10名程度

皆様の参加をお待ちしています！



\*お申込・お問合せ先\*

日置地区公民館

電話 86-0836

FAX 86-0837

