

～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6年

10月7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！



裏面もご覧ください

お申込・お問合せ先

日置地区公民館

電話 86-0836

FAX 86-0837