

～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

11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！



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