

健康気功教室

中国を代表する健康気功の導引養生功をご紹介します。
気功とは、ゆっくりとした動きに合わせ、ゆっくり、深く呼吸を
することで、免疫力を高める功法です。

いつまでも若々しく、健康でいたい方、体験してみませんか！
運動が苦手だと思っている方、体に良いことを 始めたいと
思っている方、体験してみませんか！

野田市内では、3か所で体験できます。

会場	曜日	時間
関宿体育館	水曜日	午前9時半から11時
七光台会館	火曜日	午前10時から11時半
島自治会館	月曜日	午前10時から11時半

体験時には、動きやすい服装で
飲み物をご持参ください。

申し込み・お問い合わせ：
080-6543-9180(シモ)

