

前段

4月の講座事業案内

カラダを知ろうシリーズ

～呼吸で健康!練功十八法～

れんこう じゅうはっぽう

老若男女問わず、カウント曲に合わせて、どこでも気軽にできる呼吸体操です。(起立した状態で行う運動になります)

中国三大国民体操として認められ、体をほぐし、鍛えることで、丈夫な身体づくりをする予防医学の運動処方です。

前段・後段・益気功と3種類ある中で、今回は「前段」を実施します。主に首、肩、腰、足の筋肉を呼吸と共にほぐすストレッチ体操です。今後、夏からは「後段」冬は「益気功」を開催予定です!

実施日: 4月27日・5月11日

5月18日・25日・6月1日・8日・

15日・29日・7月6日・13日・

20日・27日(全12回) 金曜日

時間: 15:30~16:30

場所: 第1学習室

対象: 中高年

定員: 30人

参加費: 6,000円 (保険料含)

別途テキスト代: 800円

講師紹介

葉山 美貴
＜練功普及指導員＞

当日の服装と持ち物

運動できる服装
室内履き (運動靴)
タオル
飲み物



申込: 電話または直接窓口でお申込みください。

我孫子市湖北地区公民館

TEL:04-7188-4433

指定管理者 アクティオ株式会社