

令和元年 **8月の講座事業案内**

後段

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、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。

実施日: 8月2日・9日・23日・30日

9月13日・20日・27日

10月4日・18日・25日

11月8日・15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

申込: 7月1日(月) から開始

電話または直接窓口でお申込みください。

コホミン(湖北地区公民館)

TEL:04-7188-4433

前段・後段・益気功と3種類ある中で、今回は第2の「後段」を実施します。

主に関節を緩め内臓の緊張をほぐすバランス体操です。

冬は「益気功」を開催予定です!

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

