

前段

4月のコホミン

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です)

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。

**実施日:** 4月10日・24日, 5月1日・15日  
・22日・29日, 6月5日・26日,  
7月3日・10日・17日・31日  
(全12回金曜日)※予備日:8月7日

## 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

**時間:** 15:30~16:30

**場所:** 第1学習室

**対象:** 中高年

**定員:** 30名

**参加費:** 6,000円※別途テキスト代:1,000円



**申込:** 以下のいずれかでお申し込みください。

- ①コホミンのホームページ応募フォームから
- ②お電話で
- ③コホミン窓口へ直接

パソコンやスマートフォンからお申込いただけます。(要メールアドレス)



※②③の場合、講座名(練功-前段)・参加者氏名(お名前の読み方も)・住所・郵便番号・電話番号・年齢をお知らせください。

## 湖北地区公民館(コホミン)

〒270-1122 我孫子市中里 81-3  
TEL:04-7188-4433

指定管理者 アクティオ株式会社

