

前段

# コホミン講座

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: 8月21日, 9月4日・11日・**

**18日・25日**

**10月2日・16日・23日・30日,**

**11月6日・13日・20日**

**(全12回金曜日) ※予備日: 11月27日**

講師

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し込みいただけます。(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

