

令和2年 12月のコホミン

後段

カラダを知ろうシリーズ

れんこう じゅう はっ ぽう

～呼吸で健康!練功十八法～

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」の3種類の中から今回は「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。

講師

葉山 美貴

<練功普及指導員>

当日の服装と持ち物

- ・マスク
- ・運動できる服装
- ・室内履き(運動靴)
- ・タオル
- ・飲み物

★毎回参加者の検温を実施しますが、念のため事前に体調確認の上、ご参加ください。

実施日: 令和2年12月4日・11日・18日
令和3年1月8日・15日・22日・29日, 2月5日・12日・26日,
3月5日・12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(先着)

参加費: 6,000円(保険料含)

別途テキスト代: 1,000円



パソコンやスマートフォンからお申込
(要メールアドレス)



お申込は以下のいずれかで・・・

- 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

※②③の場合、講座名(練功-後段)・参加者氏名(読み方も)・住所・郵便番号・電話番号・年齢層をお知らせください。

引き続き、感染症対策にご協力ください。

- その他・・・
- ①マスクの着用
 - ②来館者同士の距離の確保
 - ③各学習室(ホール含む)の使用人数制限



コホミン (我孫子市湖北地区公民館)

TEL:04-7188-4433

〒270-1122 我孫子市 中里81-3

ホームページ



コホミンチャンネル (YOU TUBE) はこちら

VOL.1 練功十八法(前段)

VOL.2 元気にドレミ

VOL.3 太巻き祭りずし

(あじさい)

VOL.4 季節をめぐる寄せ植え講座(秋編)

