

後段

令和3年 12月の講座事業案内

～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。

講師

葉山 美貴

<練功普及指導員>

「前段」「後段」「益気功」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。

当日の服装と持ち物

- ・運動できる服装
- ・室内履き(運動靴)

※スリッパは貸出していません。

- ・タオル
- ・飲み物
- ・マスク

実施日: 12月10日・17日

(令和4年) 1月7日・14日・21日・28日,

2月18日・25日, 3月4日・

11日・18日・25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(先着30名)

参加費: 6,000円

別途テキスト代: 1,000円

申込: 11月12日(金)から開始

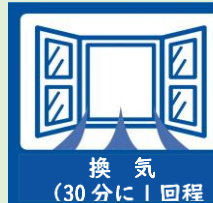
※応募フォーム, 電話または直接窓口でお申込みください。



応募フォームへ

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
 - ④館内飲食禁止(水分補給を除く)



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)
- VOL.5 練功十八法(後段)

