

令和4年 12月の講座事業案内

呼吸を整え、膝・腰をケアする!

れんこう じゅう はっ ぼう

～練功十八法（後段）R4～

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）
- ・タオル
- ・飲み物
- ・マスク

実施日：12月16日・23日

(令和5年)1月6日・13日・20日・27日、

2月3日・10日、3月3日・

10日・17日・24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16日(水)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ロビーでは水分補給のみ



使用前後の消毒



換気
(30分に1回程)



鍵の早めの返却
(5分前)

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)

