

# 気功体験講座

～気功で健康 さあ行こう!～

気功とは、中国古来の自己鍛錬法。呼吸法と体操によって体内の気血の循環を良くし、病気予防・健康維持を図るものです。



## 7月15日(水)

### 午後1時40分～3時10分

場 所 こぶし荘1階 多目的ホール

講 師 波多野 悦子氏

(こぶし荘気功サークル講師)

対 象 市内在住60歳以上の方 20人

持ち物 動きやすい服装・室内用運動靴・汗拭きタオル  
水分補給用飲料・外履き用靴袋

申込み 6月24日(水)から

電話または来館にて**先着順**

受付時間:午前9時～午後4時(月曜日休館)

※ 講座は急遽延期、又は中止させて頂くことがあります。

【問い合わせ】

いきいきシニアセンターこぶし荘

(藤沢市老人福祉センター)

〒252-0807 藤沢市下土棚800-1

TEL 45-3121 FAX45-3126 (月曜日休館)

藤沢市地域福祉活動計画を知っていますか  
地域福祉活動計画を多くの皆さまに知っていただきたく、  
わかりやすい動画や冊子を作成しました。  
藤沢市社会福祉協議会のホームページから視聴、  
ダウンロードすることができます。

