

【大津公民館×利用者団体 共催講座】

～湖気の会からのお誘い～

健身気功体験講座

日時 11月14日・21日

火曜日 10:00～11:30

内容 運動はにがて、でも体を動かしたい！
そんな方にぴったりの健康法「健身気功」
サークル会員と一緒に体験してみませんか？

指導 佐野啓子先生(健康運動実践指導者、
NPO法人日本健身気功協会指導員)

場所 大津公民館 レクリエーション室

持ち物 お茶、タオル、上履き(無くても可)

※動きやすい服装でお越しください

定員 20名

参加費 1,000円(連続講座2回分)

大津公民館利用者団体 「湖気の会」

ゆっくり気持ちよく体を動かして
心と身体のリフレッシュ！
和やかな雰囲気にもまれて男
性も女性も楽しんでいます。健
康寿命も伸ばそう！



お申込みは大津公民館へ

電話 526-2666