

＼ ゆったり運動で各部位をストレッチ /



リラックス 練功十八法体操

中国のお医者さんが考案、中国三大体操の一つです！

9月11日(木).25日(木)
10月9日(木).23日(木)

10時～11時15分【全4回】

対 象 一般
定 員 15名(先着順)
会 場 第一コミセン ホールB
持 参 運動できる服装、タオル、飲み物
受講料 800円(1回200円×4回)

初回時に一括集金、欠席等による受講料の払戻しは出来ませんのでご了承ください。



講 師 今森 淑子

【お申込み】

こまつ電子申請
サービス

免疫力や自然治癒力を高めていく、
自己メンテナンス体操です。

【問合せ先】小松市白江町ツ108-1(第一コミセン内)

小松市立第一公民館

電話 23-2414 (9時～16時)

