

回覧

2017年6月5日
白樺会町内会福祉部
ふれあいいきいきサロン

リラックス体操で、暑くなる季節により元気に！より快適に！

昨年、太極拳入門としてご指導頂いた、おなじみの横藤先生に、今年も「ゆる体操」をはじめ、より取り組みやすい体のリラックス運動を学びます。

長年、培われた太極拳の技量をもとに、巧みな話術と分かり易いご指導で、ひと汗かくのも一興かと存じます。

何はともあれ、試しに参加してみるとその楽しさ、心地よさを、実感できると思います。多数のご参加をお待ちしております。

記

1. 日 時 7月4日（火）AM10:00～12:00
2. 場 所 青葉会館（3丁目）
3. テーマ リラックス体操で元気な体づくり
4. 講 師 横藤雅人さん

※どなたでも、ご自由にご参加ください。

お問い合わせは、 山本 正幸 891-8583