

中国医療保健体操

「練功十八法」

—益気功—

深い呼吸をつけながらのびやかにゆったりと全身を動かします。
呼吸器系を丈夫にするストレッチ体操や
セルフマッサージの動作を皆で楽しく学びましょう。

日 時 7月22日(日)

8月19日(日)

10:00～11:30

場 所 おだわら市民交流センターUMECO 会議室4

参加費 500円(回)

持ち物 運動できる服装

申 込 前日までに電話で。

090-5330-8297

団体 小田原 練功の会 小島留美子