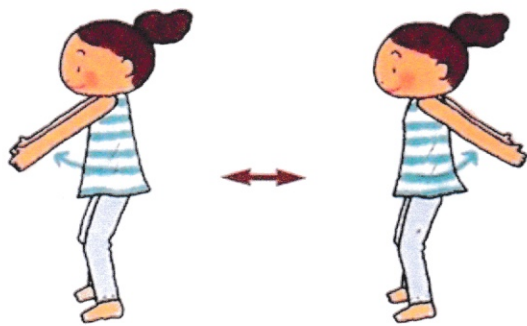


誰でもいつでも 健康気功教室

最後まで自分の足で歩く」を目標にベテラン講師が各人に合った身体の動かし方を説明します。身体の隅々まで血行が良くなり、簡単な動きで筋肉がつくようになります。一度、試してみませんか！



会 場：東灘区文化センター 8階 「和室」

日 時：2025年12月8日（日）10時20分～11時50分
12月22日（日）10時20分～11時50分
1月12日（日）10時20分～11時50分
1月26日（日）10時20分～11時50分

講 師：石見哲子先生（近鉄文化サロン講師・元朝日カルチャー・産経学園講師）

参加費：500円（ボランティア活動の為、参加しやすくしています）

主 催：ナルク東神戸

〒658-0014 神戸市東灘区北青木2-6-12-101

TEL&FAX：078-779-8311

Mail：nalc128ume@jcom.zaq.ne.jp

HP：<https://nalc-plum.sakura.ne.jp/>

問い合わせ：佐々木（090-2042-5398）



ナルク（NALCニッポン・アクティブライフ・クラブ）
設立から30年になる全国組織のボランティア団体です
「時間預託制度」を使い会員同士の助け合い活動を実施
しています。お気軽にお問合せ下さい。