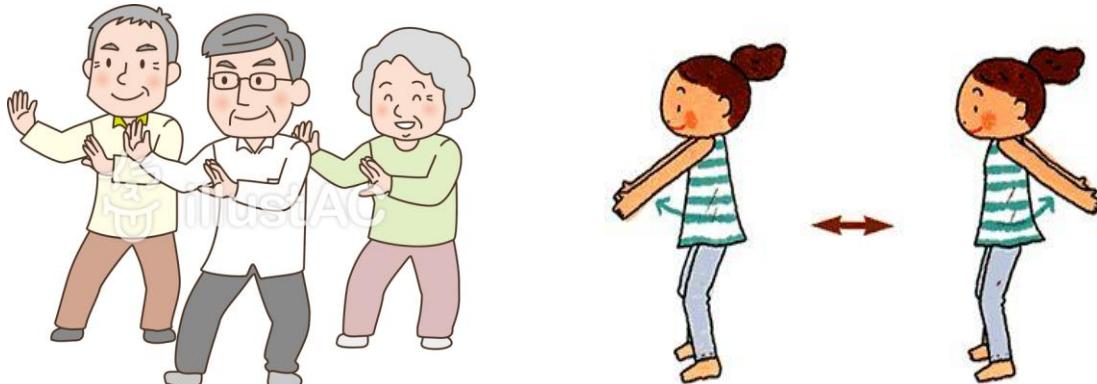


誰でもいつでも 健康気功教室

「最後まで自分の足で歩く」を目標にしている、身体ほぐし体操です。

講師経験40年のベテラン講師が、各人に合った身体の動かし方を

説明しています。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7日（日）10時20分～11時50分

12月21日（日）〃

2026年1月11日（日）〃

1月18日（日）〃

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、参加しやすい金額にしています）

ナルク会員は300円

主 催：ナルク東神戸

〒658-0014 神戸市東灘区北青木2-6-1 2-101

TEL・FAX：078-779-8311

Mail：nalc128ume@jcom.zaq.ne.jp

HP：<https://nalc-plum.sakura.ne.jp/>



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