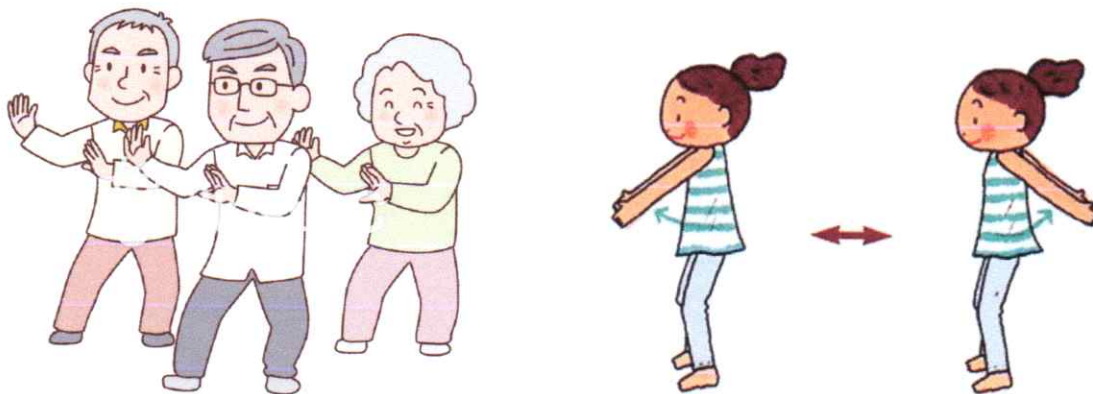


誰でもいつでも 健康気功教室

「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：2024年10月6日（日）10時20分～11時50分

10月20日（日） //

11月10日（日） //

11月24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）

主 催：ナルク東神戸

〒658-0014 神戸市東灘区北青木2-6-1 2-1 01

TEL・FAX：078-779-8311

Mail：nalc128ume@jcom.zaq.ne.jp

HP：https://nalc-plum.sakura.ne.jp/

問い合わせ：090-2042-5398(佐々木)

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