

誰でもいつでも

健康気功教室

平成 30 年からスタートした「最後まで自分の足で歩く」を目標にして「転倒予防、誤嚥予防のための体操」を JR 住吉駅の東灘区文化センター（うらホールと同じ建物）で開催しています。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（敷物不要）

日時：2026 年 2 月 1 日（日）10 時 20 分～11 時 50 分

2 月 15 日（日）〃

3 月 1 日（日）〃

3 月 9 日（月）〃

3 月 2 回目は月曜日です。ご注意ください。

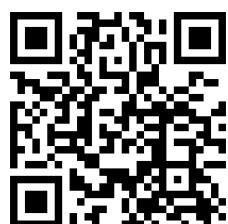
講師：石見哲子先生（近鉄文化サロン講師）

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（NALC ニッポン・アクティブライフ・クラブ）

設立 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中



〒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/>