

気功体操で寝たきり予防

人生を楽しむ呼吸法

いろいろな呼吸法をマスターして、元気な体作りに努めましょう。
楽しく楽しく楽しく動きます。明るく明るく明るく過ごします。
さあ ごいっしょに！動くのは今です。



講師

西原 由美子 さん
(YOU-ME気功体操研究会代表)

1970年から体操競技国際大会ミュンヘンオリンピック等出場。
イギリスで社会体育指導研究、中国で気功体操指導研究。
元京都府立医科大学看護学校非常勤講師。現在は地域にて気功体操、
太極拳、リハビリ体操指導(健康運動実践指導者)

日時

平成30年

11月5日(月)

午前 10 時 ~ 12 時

会場
定員

2 階
多目的ホール
50人 100円

水分補給・五本指靴下
汗ふきタオル

申込

往復はがきに
講座名と
住所・お名前(ふりがな)
電話番号を明記。
10/22(月)必着
はがき1まいで
お一人の申込みです。

お申込み時の個人情報は、協議会事業以外に使用することはありません。
※来場者用の駐車場はありません。



主催：吹田市亥の子谷コミュニティ協議会
〒565-0824 吹田市山田西1-26-20
(吹田市立亥の子谷コミュニティセンター内)
TEL06-6878-3155

