

# 第1回

尼崎市立小田地区会館自主事業

## ミドル シニア の 健康体操教室

6月20日(土)  
より 月1回



しなやかに  
からだが変わる



のびやかに  
ころも変わる



健康が気になっている中高年一大歓迎  
冷え性、肩こり、腰の調子が気になる方

- \* 丹田呼吸法とともに力を抜いて  
心身のリラックスとバランス調整を図ります。



- \* 気功養生術を活かし、自力健康づくりを  
はじめてみませんか。

日時 第1回 平成27年6月20日(土) 午後1時~3時  
場所 尼崎市立小田地区会館 和室1・2  
対象 一般成人  
参加費 500円  
申し込み 先着順 10名様  
持物 タオル・バスタオル・体操出来る服装

講師 生命の貯蓄体操指導員  
河村 美津子さん

お問い合わせ・お申し込みは

尼崎市立小田地区会館 06-6488-2574  
尼崎市長洲本通1丁目15-38