

みんなの気功(全3回)

～心肺機能を高め、
心身を目覚めさせましょう～

★ 3回目(19日)は、
中国茶も楽しみます



・ 日時 6月5・12・19日(各水曜日)

午前10時～12時

・ 場所用
・ 費師
・ 講員
・ 定持
・ 持ち物
・ 申込み

三郷公民館

900円(300円×3回)

佐藤朱実さん(峨眉養生文化研修院)

先着15人(市内在住、在勤の方優先)

運動のできる服装、ヨガマット又はバ

スタオル、水分補給用飲料、筆記用具

5月13日(月)～

三郷公民館へ費用を添えて

午前9時～午後9時、土・日・祝も可



誰でもできる
やさしい動きを通して
元気でいられる心身を
養います

三郷公民館
井田町三丁目163
TEL 54-4500

