

公益社団法人久慈法人会女性部会<健康セミナー>

心も体もリラックス！練功十八法健康体操



当女性部会の事業につきまして、平素より格別なるご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、今年度の事業として、「心も体もリラックス！練功十八法健康体操」と題し、健康セミナーを開催致します。

練功十八法は誰でも簡単にできる中国健康体操です。

老若男女をとわず、どこでも気軽にできるリラックス効果のある呼吸体操です。身体の諸機能の働きを良くし、病気にかかりにくい丈夫な身体づくりができます。

前段、後段、益気功の3種類から今回は前段を指導していただきます。

下記日程によりセミナーを開催致しますので、ご多忙とは存じますが、お友達お誘いのうえ是非ご出席下さいませようご案内申し上げます。

ご参加の場合は、運動しやすい(動きやすい)服装でお願い致します。

ヨガマットまたは、バスタオルを持参下さい。

記

【日時】 平成31年2月22日(金) 午後2時00～3時30分

【場所】 久慈法人会館 2階会議室

【講師】 練功十八法中国健康体操、ヨガインストラクター又城則子氏

【参加料】 無 料

【出欠】 2月15日迄に FAX 52-0933 にてお願い致します。

<FAX 52 - 0933>

健康セミナー参加申込書

会社名 _____ TEL () _____

氏名 _____
(何名でもご参加下さい)

※女性部会員募集中！ 年会費無料 入会ご希望の方は事務局迄ご連絡下さい。