

原久美子先生の

中国式健康体操体験会

太極拳の要素を取り入れたストレッチ体操です。
呼吸や経路を意識してから体を動かすことで免疫力
を高めます。

多くの資格と引き出しをお持ちの原先生ですが、今回は『中国式健康体操』のオーソドックスなプログラムを体験していただきます。
現在、講座（第2・4土曜午後）はいっぱいに入っていたくことはできませんが、同好会は入会可能です。

まずは体験してみてください！！

【日時】 R7. 7月31日（木） 13：15～14：45

【場所】 名東福祉会館集会室

【定員】 先着40名

【受付】 R7.6月30日（月） 9：00～

窓口でお名前記入／電話申込不可

本人様分のみ／お友達分は不可

※4月から「中国式健康体操」を受講している方はご遠慮ください

動きやすい服装でお越しください

水分補給できるものをお持ちください



原久美子先生

名東福祉会館では中国式健康体操の講座および同好会の講師としてご指導いただいています。

名東太極拳クラブほか、NHKカルチャー講座など多くの教室をお持ちの先生です。

社会福祉士

楊名時太極拳師範・全日本導引養生功指導員

愛知県介護予防リーダー・ゆうき健康関節指導士

名東福祉会館

名東区亀の井2-201 TEL：052-703-9282
日・祝休み 8：45～17：00

集会室イベント