



第 13 回 養生健康体操 開催のお知らせ

毎年恒例の、太極拳に気功を加えた養生健康体操を開催します。

どなたにも無理なく始めていただける、有酸素運動やストレッチなどを盛り込んだ、ゆっくりとした動きの体操です。

終わる頃にはじんわりと気持ちのいい汗が出ます。気持ちもスッキリしてリフレッシュできる、と大変好評です。

途中で休憩を挟みながら進めていきます。和やかな雰囲気の中、一緒に楽しく身体を動かしてみませんか？

ご参加の際は動きやすい服装でどうぞ。

事前の申し込みは必要ありません。皆さん奮ってご参加下さい。

***** 記 *****

日 時 平成 30 年 11 月 18 日 (日) 午前 9 時

場 所 滝の沢小学校 体育館

用意する物 運動しやすい服装、体育館履き、タオル、飲み物等
飲み物は、各自でご用意ください。

問い合わせ先： 藤沢市スポーツ推進委員 水島 茂雄 0466-88-4568