



気功・ストレッチ講座

毎日の生活の中で自分では気がつかないうちにカラダは疲れています。気がつくと腰が痛かったり、肩がこっていたり・・・自分でカラダの状態をチェックして、自宅でも簡単にできる気功・ストレッチをしましょう。寒い冬ですが、カラダがホカホカ暖かくなるのがわかりますよ！

1月14・21日(木)

PM1:30~3:00



- ✿ 講師 清水 武子さん
- ✿ 場所 ぴゅあ峡南 研修室
- ✿ 人数 20名
- ✿ 持ち物 飲み物・汗拭きタオル・ヨガマット（バスタオル）

申込方法 TELまたはFAXでぴゅあ峡南まで
TEL 0556-64-4777 FAX 0556-64-4700

主催 山梨県立男女共同参画推進センターぴゅあ峡南