

健康づくりに  
体験してみませんか

太極  
拳

健美  
舞

気功

# 多文化体験会

人気のある中国古来の健身術、気功・太極拳・健美舞の運動効果が改めて注目されています。ゆったりとした動きが体の柔軟性を維持し、体力・筋力がつきます。気軽に誰でもできるプログラムをみんなで楽しんでみませんか！

日時：2023年2月9日（木）14:00～15:30

場所：みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ 研修室

定員：20名（先着順）

※動きやすい服装・飲み物持参で

**無料**

申込：住所・氏名・電話番号・メールアドレスを記入し下記へ  
または右記Google Formsからお申し込みください。

Tel 045-232-9544 Fax 045-242-0897

✉ minami-kouza@yoke.or.jp



王立松さん

中国北京出身、太極拳歴30年、  
地域施設で長年活動中。  
鍼灸師・ケアマネージャーの資格  
も持っています。



みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ

〒232-0024 横浜市南区浦舟町3-46 浦舟複合福祉施設10階