



令和6年度 金古南足門公民館主催 キャリアデザイン支援事業

お外でゆったり 養生気功～紅葉の境内にて～

『養生気功』とは、東洋医学のエッセンスを取り入れた新しい体操プログラムです。

ゆったりとした動きの体操なのでどんな年齢の方にもご参加いただけます。

今年も地域内の神社を会場に、すがすがしい秋の空気を感じながらリラックスタイム。神社の拝殿に施された彫刻などを見ながら、古の時に思いを馳せるのもまたリラックスできて良いものです。どなたさまもお気軽にご参加ください。

【日 時】 10月2日・9日・16日 いずれも水曜日 14:00～15:00 まで

【場 所】 八坂神社境内（高崎市足門町 529 番地）

【費 用】 無料 【定 員】 13人

【持ち物】 運動のできる服装、汗拭き用タオル、飲み物 ※(雨天の場合には、室内履き)



阿部 有紀子 先生

【申込】 9月17日(火)10:00～

電話 (027-373-0409) 申込も同時に受付開始 (先着順)
※定員になり次第、申込を締め切ります

雨天の場合は「金古南足門公民館 1階 和室」で開催します。
なお、天気については開催日前日の天気予報を基準に公民館が判断し、みなさまへご連絡をいたします。

お問合せはこちらへ 平日 9:00～17:00 まで



027-373-0409(金古南足門公民館)



Instagram にて
「金古南足門情報局」と
いう地域アカウントがスタートしま
した！ぜひフォローして下さい♪