

フェルデンクライスメソッド講習会

参加費無料

心とからだの健康送

より健康な生活を送るために



開催日:令和元年

市総合体育館でも開催します！！

10月5日(土) ・ 10月14日(月・祝)

6月15日(土)

募集

先着30人

場 所: 小金井第二中学校 体育館

時 間: 9:30~12:00(講義と実技) 受付開始9:15~

講 師: 武井 正子氏 たけい・まさこ 順天堂大学名誉教授・日本フェルデンクライス協会会長

内 容: レッスンではゆっくりと心地よく動くことに重点をおき、自分のからだの声に静かに耳を傾けます。だれでもできる簡単な動きが脳を活性化させ、からだのバランスを整えます。腰痛や肩こりを改善したい人におすすめです。

主催: 小金井市教育委員会

主管: 地域スポーツクラブ NPO法人黄金井倶楽部

※申し込み締切日
6月7日(金)

お問い合わせ

黄金井倶楽部 ☎042-406-2280 月-金 9-17時(祝・第一月曜除く)

お申し込み

FAX 042-406-2290 e-mail:npo.koganei-club@jcom.home.ne.jp

