

フェルデンクライスメソッド講習会

参加無料

心とからだの健康法

～豊かなシニアライフを迎えるために～



開催日:平成30年

6月16日(土)

募集

先着30人

場所: 小金井第二中学校 体育館

時間: 9:30~12:30(講義と実技) 受付開始9:15~

講師: 武井 正子 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、自分の身体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、体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8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