

練功教室



練功教室

開催日時	木曜日 午前9時30分～11時
対象	小学生4年生～健康な一般男女
会場	水元総合スポーツセンター第1第2会議室
持物	運動に適した格好・運動靴・飲料水・汗ふきタオル・
内容	練功十八法は中国の三大健康法の一つです。 病気があれば病気を治し、病気がなければ病気を予防する、万人の優れた健康法です。 呼吸法の実施により健康な身体を作ります。(インターネットより)