

港南台地区 町ぐるみ健康づくり教室

会場	港南台地区センター（住所：港南区港南台5-3-1）	
開催日・時間	第2金曜日 午後13：00～14：30	
運営主体	港南台地区 保健活動推進員	<活動風景>   
内容	血圧・体脂肪測定後に気功 等	
会費	1回200円	
新規参加者 受け入れ状況	受け入れ可能	
参加方法	自由参加 ※港南台地区連合の回覧板（令和7年2月号）をご覧ください。	
連絡先	港南区役所 福祉保健課 健康づくり係 ☎045-847-8436	
アピールポイント	ゆっくりとした動きで筋肉をしっかり鍛えます！	

※令和7年4月1日時点

「気功教室」のお知らせ

ようやく日常が戻ってまいりました。以前の生活に戻り、楽しく過ごすためにも身体を整えてみませんか。

気功は、独特な自己鍛錬方法で医療と体育を結合した健康法です。体質を強化し疾患抵抗力を向上します。

現在は、少人数で個別指導も受け易い状態で行われています。

日頃の運動不足を補うためにも、気功に興味ある方もお気軽にご参加ください。

講 師：本川由美子先生

参加費：200 円（当日徴収）

場 所：港南台地区センター 体育室

実施日：毎月第2金曜日

午後1時～2時半まで

持ち物：動きやすい服装、室内履き（靴下でも可）

汗拭きタオル、飲み物



- ◎ 教室を開く前に、血圧測定、体脂肪測定も行っておりますので希望なされる方は20分位前にいらして下さい。
- ◎ コロナ感染対策の為、電話番号を記入して頂きますのでご了承下さい。
- ◎ 地区センターが臨時休館する場合は「気功教室」を休ませて頂きます。ホームページ等でご確認ください。