

男女共同参画推進せんだいフォーラム 2017

11月17日（金）～19日（日）

【からだを動かすワークショップ】

息 き 息 き 長 寿 体 操

呼吸法をつかった簡単な気功体操で
皆さんを HAPPY にしたい

音楽に合わせて、イスに座ったままでも、立ってもできる、優しい呼吸体操です。特に、呼吸法を覚えたいという方は、無理なく、自然に身に付けていくことができますでしょう。

日時：11月18日（土）午前10時30分～11時30分

場所：エルパーク5階・創作アトリエ

参加は無料。事前申込み不要 動きやすい服装でいらしてください＼(^o^)/

企画・運営：健康呼吸体操・練功十八法の会

問合せ先：NPO 法人日本健康づくり協会・宮城支部 070-6953-8885

宮城支部認定・息き息きサポーターも協力します。

主催：（公財）せんだい男女共同参画財団

<託児について>すべてのイベントに託児が付きます。●対象：6ヶ月以上小学校1年生まで（しょうがいのあるお子さんや上のお子さんについてもご相談ください）●託児利用料：300円（子ども1人1回）
●託児申込〆切：11月9日（木）先着順、定員になり次第締切です。 ●託児問合せ・申込先：エル・パーク仙台 管理事業課 TEL 022-268-8300 FAX 022-268-8304

*宮城県内において【息き息き長寿体操】をおこなうにはNPO 法人日本健康づくり協会・宮城支部の認定が必要です。息き息きサポーター名の確認は宮城支部へご連絡ください。 宮城支部070-6953-8885
練功十八法の会はNPO 法人日本健康づくり協会・宮城支部を支援しています。