

ゆったり やさしく



れんこう

ストレッチ&練功

(コスモスの会)

れんこう

練功とは、中国式の健康体操のことです。

ゆったり、やさしく体を動かして、気力・体力・若さ・健康を保ちませんか！

会員一同、和気あいあいと楽しみながら活動しています。

どなたでも大歓迎！ 見学・体験もOKですよ。

曜日：毎週金曜日



時間：午後1時～午後2時30分



場所：清風公民館 別館2階 第5会議室

費用：無料

