

# シニア 空手



女性も  
OK!!

無料体験会

年齢制限はありません!  
皆様に適した練習を行います!

講座の空手を練習することにより

筋力増加

ストレス  
解消

血流促進

の効果が期待できます!

また、有酸素運動と無酸素運動を効率よく行うため、体脂肪率を低下する効果もあり、健康に役立つ練習を第一に考えています。勿論、いざという時に身を守る護身にも役立ちます。

8月26日(日)  
10:45~11:45

■ 場 所 3階 第1会議室

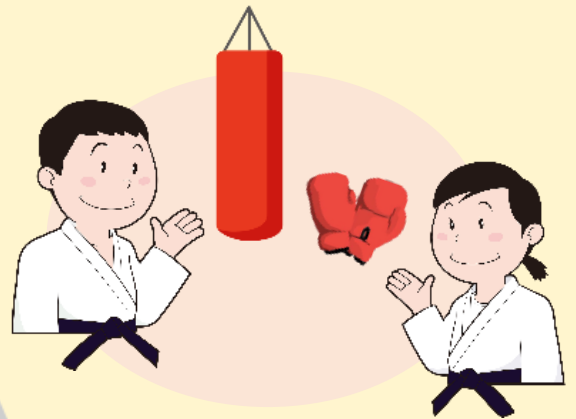
■ 定 員 20名

■ 参加費 無 料



講 師: 神戸空手道連盟大成塾  
代 表 棚田 健司

空手の練習は全身をバランスよく動かし、ミットにパンチやキックも行います。トレーニングウェア可ですのでお気軽にご参加下さい。



お申込み方法

窓口、又はお電話 でお申込みください (先着順)

■お問合せ／お申込み

須磨区民センター 休館日: 第3月曜日(祝日の場合は開館)

TEL: 078-735-7641 FAX: 078-735-7644

(公財)神戸市民文化振興財団 須磨区民センター  
〒654-0035 神戸市須磨区中島町1-2-3



Facebook



ホームページ



(公財)神戸市民文化振興財団は神戸環境マネジメントシステム(KEMS)の認証を取得し、環境保全に努めています。みんなの知恵(節電やグリーン購入)で環境にやさしい街に。