

シニアのための

けんこうからて

健康空手

講座無料体験会

健康寿命を伸ばして、
元気に長生き！！

空手道は、上達具合に合わせて、
色々な形を学びます。
両手・両足を同時に別々に動かすので、
認知機能の向上に役立ちます。
初心者の方、女性の方歓迎です！
動きやすい服装であれば参加できます。
(ジャージ等でもOK)

7月より講座として開講予定です。
※50代以上の方が対象です。



【講師】 荒木 恒憲 (北区空手道協会理事長)

【日時】 5月14日(火) 14:00~15:30

【場所】 北区文化センター 3階研修室

【定員】 15名(先着順)

【持ち物】 動きやすい服装、タオル、飲み物(道着が無くてもOK!)

4月16日(火)より、北区文化センター1F窓口またはお電話にて申込受付

北区文化センター

〒651-1114 神戸市北区鈴蘭台西町1-22-1

☎078-593-1150