

**NEW**

北区文化センター  
夏季随時講座(7~9月)

# シニアのための

けんこうからて

# 健康空手

講師：荒木 恒憲 (北区空手道協会理事長)

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。  
初心者の方も、女性の方も歓迎です！  
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！)  
※50代以上の方が対象です。



【曜日・時間】 火曜日 14:00~15:30

【講座回数】 10回 (7月2日よりスタート予定)

【受講料】 12,800円(10回分。初回日にお支払ください)

【定員】 15名(先着順)

5月16日(木)より北区文化センター1階窓口またはお電話にて申込受付開始  
(お申込みされた方には、開講までに案内を別途送付いたします)

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