

イスに座って体をほぐす楽しく体操

## 座・気功体操教室

場所 ひだまり友遊会館二階

### 日曜普通コース

日程 第1、第3、第4、第5日曜日(第2は休み)

時間 15:00~16:00(1時間)

会費 1回 300円(初回無料体験)

指導 中川トク子

お問い合わせ 03-3425-1799(中川)

### 火曜普通・上級コース

普通コース 毎週火曜日・午後 6:00~7:00

上級コース 普通コース終了後 7:00~7:30

会費 普通コース 300円 上級コース 200円

指導 西崎孝夫

お問い合わせ 090-6313-6262(西崎)

生きがい世田谷の会