

【令和8年度】中瀬協働センター「生きがい教室」(アクティブ・シニア講座)

令和8年7月16日(木曜日) 13:30～15:30 ホール

【気功講座】 講師：竹内 康夫 先生

～ ゆるめる気功 ～

今月は、竹内康夫 先生を招いて、気功講座を行って頂きました。東洋的な身体の動きで体を整えることが出来ました。





