



はじめての

気功教室



呼吸法で健康維持

寒さ厳しきこの季節、呼吸法と簡単な動きによって体内の気の巡りを良くし、病気の予防・健康維持を図りましょう。

令和8年1月23日（金）

午後1時30分～3時00分

会場：蕨市立下蕨公民館 3階 集会室

対象：蕨市在住・在勤の成人

定員：20名（先着順・無料）

講師：福谷 久美江 氏

持物：運動のできる服装・タオル・飲み物

申込：1月6日（火）～（平日午前9時～午後5時）

参加申込書をご記入の上、下蕨公民館へご提出ください

電話・FAXでも可能（048-441-1560）

※館報や広報蕨に掲載する資料として、写真撮影をおこないますのでご了承ください。



主催：蕨市立下蕨公民館（中央 7-41-1 電話・FAX 441-1560）



令和8年度下蕨公民館 はじめての気功教室 参加申込書 No.

名前	ふりがな	年齢	歳	電話番号	
住所	蕨市 中央 北町 錦町 塚越 南町 丁目 番 号				
※アパート・マンションなどの場合は建物名、号室までご記入ください。					