

1丁3番ときわ会



【集合（実施）場所】

新金岡町1丁3番集会所

【参加するには?】

*新金岡町1丁3番
老人会「ときわ会」加入の方限定

【活動日時（集合時間）】

◎気功：第1・3木曜日

13時30分～14時30分

◎健康体操：第1・3金曜日

10時30分～11時30分

【活動内容】

◎やさしい気功をやっています。香功^{しゃんごん}を中心に自分の身体と向き合います。身体をゆるめて楽な呼吸をしていきます。

◎テレビに合わせてラジオ体操第1・第2をした後、画面をみながら健康体操をしています。

令和7年11月現在