

「べんがん」って何？

～棒を使うストレッチ・ゆっくりとしなやかに～

11月6日・13日・20日（金）
13時30分～15時30分 全3回

中国の棒術に太極拳の要素を加えた動きで、健康増進、運動不足の解消に役立ちます。

手に棒を持つことで、脳を活性化しながら体の可動範囲を広げて、合理的なエクササイズができます。



講師
NPO法人鞭杆協会 指導者
高橋 さゆり先生

- ◆対象 市内在住・在勤の人
- ◆定員 15人（応募者多数の場合は抽選になります）
- ◆会場 大谷公民館 体育室
- ◆費用 無料（棒は講師が用意します）
- ◆持ち物 上履き、水分補給の飲料水、汗拭きタオル



応募フォーム

◆ 申込方法 10/19(月)までに

1.講座名 2.郵便番号 3.住所 4.氏名(ふりがな) 5.電話番号 6.年齢 を記入して
応募フォーム（QRコード）か メール(s723500@city.ageo.lg.jp)か 往復はがきで

大谷公民館：上尾市大谷本郷 949-1
電話 048-781-0892

