



Q:べんがんって何？

A:羊飼いの棒です。

べんがん はじめての鞭杆

～棒を使ってストレッチ・ゆっくりとしなやかに～

6月3日・10日・17日・24日

月曜日 10時～12時 全4回

べんがんとは、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、合理的なエクササイズができます。



【対象者】 市内に在住・在勤の方

【定員】 15人

【参加費】 無料

【持ち物】 上履き、飲み物、汗拭きタオル

【会場】 平方公民館 体育室

【申込み】 5月19日(日)までに 往復はがきまたはメールで平方公民館へ

講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記 s723200@city.ageo.lg.jp



平方公民館

上尾市平方 905-1

電話 726-3446