

令和7年度 中原老人福祉センター

健康講座「空手で体力アップ」

11 / 6
(木)
10 : 00 ~ 11 : 30



プログラム

- ① 講話:「空手から学ぶ健康法」 (15 分)
【講師】鈴木 滉平氏 (空手道 光華会主宰)
- ② 実技:「空手で体力アップ体操」 (60 分)
※当日は動きやすい服装でお越しください。



講師: 鈴木 滉平氏

申込方法: 10月15日(水)~24日(金)

*センター直接窓口又は電話

対 象: 市内在住60歳以上

定 員: 20人(先着順)

会 場: 中原老人福祉センター「大広間」

5歳から空手を始め、
宮前区に「空手道 光華会」
を設立し、子どもからシニア
までの幅広い世代を指導。

<実績>

ワールド空手グランプリ
2019 優勝他、入賞多数



<問い合わせ> 川崎市中原老人福祉センター
川崎市中原区井田3-16-2
電話 044-777-6000