



公益財団法人

真生会館 2022年4～7月

「ご機嫌」のためのボクシング

私は全身にアトピーを持ち、引きこもりがちな幼少期を過ごしましたがボクシングを通して「自分の心を自分で整える」、すなわち「自分の機嫌は自分で取る」ことを学び実践してきました。心にはいつも状態があります。ご機嫌な心の状態は仕事はもちろん、日常生活の質も向上させます。

講師

清水 康俊

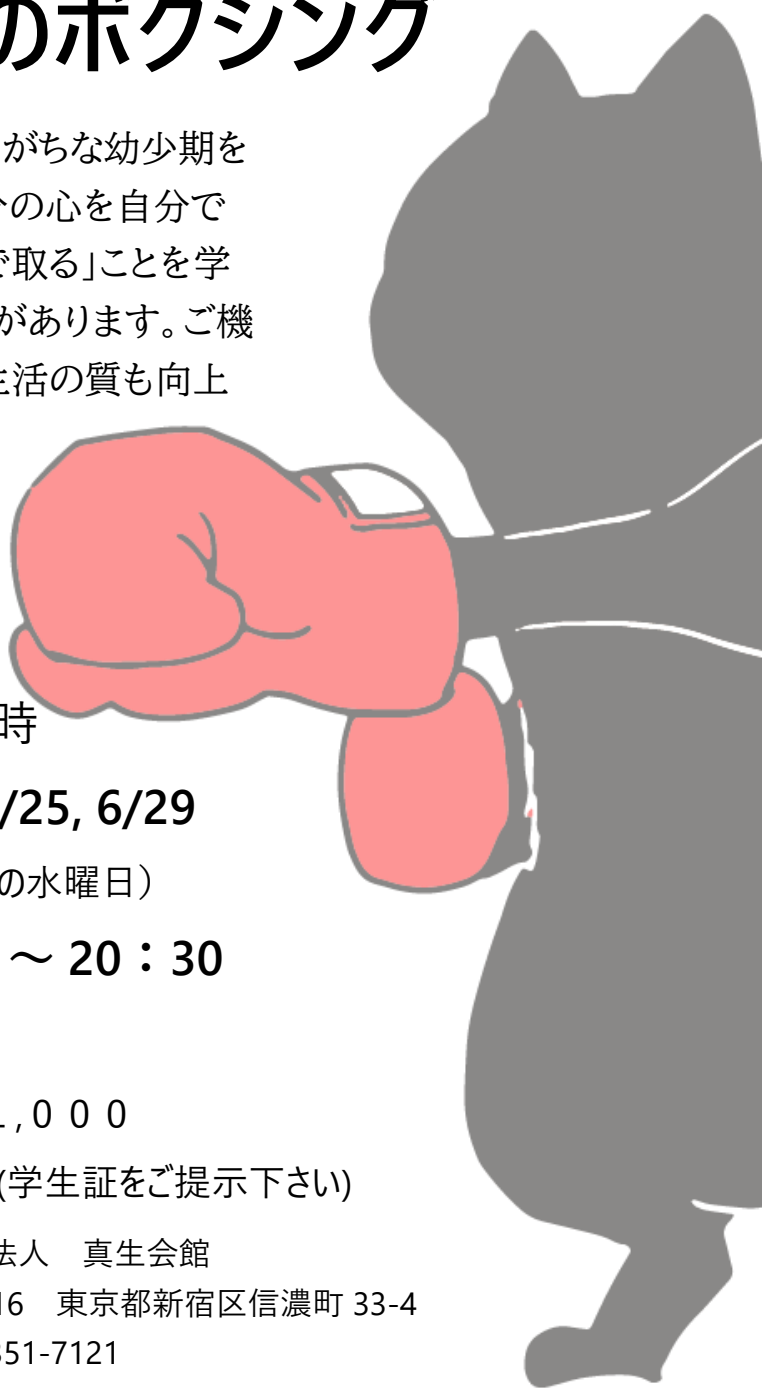
GOKIGEN
ボクシング
ジム 会長



「ボクシング」と聞くとハードルが高く感じるかもしれませんが、定期的にデイサービスにて80歳以上の方にもボクシングを楽しんで頂いていますので、どなたでも安心してご参加ください。

* 動きやすい服装でご参加下さい。

* 老若男女どなたでも歓迎致します。



開催日時

4/27, 5/25, 6/29

(最終週の水曜日)

19:00 ~ 20:30

受講料

1回毎 ¥ 1,000

学生無料(学生証をご提示下さい)

公益財団法人 真生会館

〒160-0016 東京都新宿区信濃町 33-4

TEL: 03-3351-7121

FAX: 03-3358-9700

URL: <https://www.catholic-shinseikaikan.or.jp>

EMAIL: gakushu@catholic-shinseikaikan.or.jp

「ご機嫌」のためのボクシング 会場申込書

ふりがな：

参加ご希望の日にちに✓をお入れください。

お名前：

4/27

TEL：

5/25

EMAIL：

6/29