

初心者のための太極拳体験教室

～これを機会に太極拳を始めてみませんか～

- ★と き：令和5年3月8日（水） 午後3時～4時30分
- ★ところ：旭区老人福祉センター 3階 デイルーム
- ★講 師：当センター「太極拳あざみ」サークル講師 森岡たかこ先生
- ★内 容：太極拳について教えていただきます。
- ★対 象：利用証をお持ちの方（60歳以上の方）

※利用証をお持ちでない方は担当者にお尋ねください。

- ★定 員：12名（先着順） ★費 用：無料
- ★持ち物：水分補給・動きやすい服装でお越しください。
- ★申込み：令和5年2月15日（水） 午前9時45分から
来館・電話にて受付



※お申込み開始日の午前9時45分に来館されている方が「最優先」となります。

【太極拳を始めてみませんか？】

- ◆太極拳は、古来より中国に伝承された武術です。
- ◆柔らかくゆったりとした動作を行う全身運動。主に脚筋力、バランス能力、全身持久力の向上に効果があります。
- ◆柔軟性が上がり、転倒予防にも繋がります。
- ◆深い呼吸が精神を落ち着かせ、心身のリラックス効果が期待されます。

旭区老人福祉センター

旭区森小路2-5-29

TEL:06-6955-1377

FAX:06-6955-1398

指定管理者 社会福祉法人リベルタ

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、本講座を中止または延期することもございますので、予めご了承ください。

『初心者のための太極拳体験教室』申し込み用紙

お名前 _____ 年齢 _____ 歳

ご住所 _____

電話番号 _____ 利用証番号 _____



※講座参加に際し、配慮が必要なことがございましたら、当センターまでご相談ください。