

# 初めての太極拳



太極拳とは、中国に古来より伝承された武術です。現在では、太極拳は健康法として親しまれています。呼吸に意識して体重移動をすることで、平衡感覚を養い足腰を強くすることができます。最初は難しい動きに感じますが、繰り返し同じ動きをするので初心者の方でもマスターしやすいと思います。足腰に不安がある方も椅子に座ってポーズをとることができるのでご安心して参加してください！新しいことを始めたい方・足腰を鍛えたい方・健康維持がしたい方に特にお勧めです！呼吸に意識をしてゆったりとした動きをとり、リラックスした時間を過ごしませんか。

★日程:計 12 回コース(いずれも月曜日、8 月のみ金曜日)

13時30分~14時30分		
5月	12日(月) <small>*13時に集合してください</small>	19日(月)
6月	9日(月)	23日(月)
7月	14日(月)	
8月	29日(金)	
9月	8日(月)	22日(月)
10月	20日(月)	27日(月)
11月	10日(月)	17日(月)



- ★場 所 市民福祉センター「ハートピア」リハビリホール
- ★対象者 瑞浪南部圏域(瑞浪地区、稲津地区、陶地区)にお住いの65歳以上の方
- ★講 師 和田 千津代 先生(楊名時八段錦・太極拳師範)
- ★持ち物 水分補給の飲み物、フェイスタオル、血圧手帳(お持ちの方)
- ★定 員 15名程度

申し込み・問い合わせ

瑞浪南部地域包括支援センター

電話:0572-68-8111

