

～あなたも一緒に始めませんか～

健康太極拳

初心者でもOK！みんなで楽しく
心と身体を整えましょう！

◎太極拳は、穏やかな心、緩やかな呼吸、やわらかな動きを、
自然体で舞う養生法です。

◎身体にやさしく、年齢も問わず、車椅子の方でも、身体が
不自由な方でも、どなたでも参加できます。

＜名 称＞	ケアネット太極拳クラブ
＜練習日＞	毎週(第1～4) 土曜日
＜時 間＞	午前 10時00分～11時30分
＜料 金＞	1,500円/月
＜場 所＞	ケアネットホーム尾頭橋1階 (中川区尾頭橋3-15-13)



指導者 村上孝雄 (師範)
NPO法人日本健康太極拳協会会員
(揚名時八段錦太極拳)



【お問い合わせ】

TEL:052-332-3671

ケアネットホーム尾頭橋
(担当 村上)