

～あなたも一緒に始めませんか～

健康太極拳

無料

3ヶ月
体験教室

★初回は4月8日(水)です。

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、おだやかな心、ゆるやかな呼吸、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。

<開催日> 4～6月 第2, 第4水曜日 計6回
(4月8・22日、5月13・27日、6月10・24日)

★参加可能な日におこし下さい。

<時間> 毎回 午後3:00～4:00 (1時間)

<場所> ケアネットホーム高畑 1階ホール
(中川区中島新町2-1108)

<指導者> NPO法人日本健康太極拳協会会員
(楊名時八段錦太極拳)

<師範> 村上孝雄・村上富美子



【お問い合わせ】 TEL:052-355-9280

ケアネットホーム高畑

担当: 上田・大友 (平日9時～17時)