



## 健康講座



# 太極拳

たいきょくけん



太極拳は、古来より中国で伝承された武術です。  
体内バランスを理想的な状態に保ち、肩こり・  
腰痛・ストレス解消・集中力アップなどに大きな  
力を発揮します。



年齢を問わず楽しむことが  
できるので、一緒に楽しみ  
ましょう。

日 時	1月17日(土) 13:30~15:30		
場 所	支援センター 会議室		
講 師	三島 えみ子 (みしま えみこ) さん		
参加費	無 料	定 員	約10人
持参物	室内シューズ		
締 切 り	1月15日(木)		



**どなたでも参加できます。 たくさんのご参加をお待ちしています。**