



健康講座



太極拳

たいきょくけん

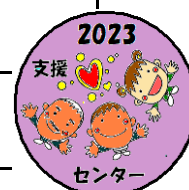


太極拳は、古来より中国で伝承された武術です。
体内バランスを理想的な状態に保ち、肩こり・
腰痛・ストレス解消・集中力アップなどに大きな
力を発揮します。



年齢を問わず楽しむことが
できるので、ぜひ一度体験
してみませんか。

日 時	10月23日(月) 10:00~12:00		
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	10月16日(月)		



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。