



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	10月20日(月) 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	10月17日(金)		



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。