

福山市聴覚障害者 地域活動支援センター

TEL973-8577
FAX973-8578

西町1丁目19-2

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	12月23日(月) 13:30~15:30		
場 所	西交流館 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12人
持参物	飲み物・タオル		
締 切 り	12月20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。