

# 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	2月15日（土）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	2月13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。**