

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	8月26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12人
持参物	室内シューズ・飲み物・タオル		
締 切 り	8月23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。**