

# はじめて の太極拳

～ “ゆっくり” 動作で

心と身体を整える～



【日時】 4月5日、12日、19日、26日

いずれも 土曜日 13:30～15:00

【場所】 名越やすらぎセンター 2階 第一集会室

【内容】 初心者を対象とした太極拳 全4回

【講師】 朝香 良子 さん (太極拳A級指導員)

【対象】 60歳以上の市民 先着15名 ※全4回受講可能な方

【協力】 名越やすらぎセンター 太極拳サークル

呼吸も動作も  
“ゆっくり”  
皆で楽しく  
健康づくり♪



【持ち物】 水分補給用の水など 汗拭き用のタオル

3月1日  
受付開始

※運動のしやすい服装で受講してください!

【申込み】 名越やすらぎセンター ☎25-1188 まで