

太極拳で健康講座

高い健康効果で世界的に注目されている太極拳の講座に参加してみませんか？

ゆっくりとした動きで体にかかる負担が少なく筋力アップ、転倒やケガ予防、肩こり・腰痛の改善。そしてリラックス効果もあり・・・と高齢者には特におススメ♡

♡運動不足解消に♡

♡男性の方の参加も歓迎です

◆日時 10月11日・18日・25日・11月1日(火曜日)

午前10:00~12:00 全4回コース

◆場所 ふれあい交流センター萩原 1階 大広間

◆講師 中村 有見 先生

◆定員 30名(浜松在住の60歳以上の方)

◆参加料 無料

◆持ち物 汗ふき用のタオル、飲み物(水分補給用)



※運動しやすい服装でご参加ください！

申込は、9月10日(土) ~ 10月1日(土)

お電話かFAX又は直接窓口にてお申込ください(抽選)

浜松市北区初生町1
ふれあい交流センター萩原
電話(FAX兼用)053-439-4178

