



健康太極拳



太極拳は中国で武術を基に生まれた健康養生法です。

太極拳 24 式のうち前半の「不老拳」を

3ヶ月6回コースで行います。

呼吸に合わせてゆっくりとした動きは、内臓のマッサージになり免疫力がアップし、自然治癒力を引き出してくれます。

■日時: 4/13(土) 4/27(土) 5/11(土)

5/25(土) 6/8(土) 6/22(土)

10:30~11:30 ※6回全て参加出来る方

■場所: 介護予防ホール(1階)

■対象: 65歳以上のふじみ野市民の方(センター未登録の方は登録が必要です)

■定員: 15名

■費用: **1200円** (※4/13 集金途中お休みしても返金できません)

■申込受付: 4月1日(月)~4月4日(木)

■申込方法: 窓口または電話にて

■持ち物: 飲み物、動きやすい服装・靴

■抽選会: 4月5日(金) 14時30分~介護予防ホール(見学できます)

結果は抽選会またはセンター掲示板で、ご確認をお願いします。(電話での確認もできますが、出来る限り抽選会か掲示板でのご確認をお願いします。)

講師: **森 智恵**

日本に初めて太極拳を紹介・普及した楊名時師の娘、楊砂織師範に師事

2018年 楊家養心太極拳師範代となる

2018年度 彩の国いきがい大学川越校(現埼玉未来大学)で、クラブ活動として太極拳指導

現在市内で吉野テル師範教室、楊砂織師範教室に在籍、代稽古や部分稽古を担う

抽選

指定管理者: 社会福祉法人奉優会

ふじみ野市立介護予防センター

ふじみ野市霞ヶ丘1丁目5-1 ☎ 264-7270

