ゆうゆう館協働事業

はじめての 健康太極拳

太極拳のゆったりとした動きで緩やかに「ココロとからだ」ほぐしませんか

会　場：ゆうゆう今川館　2F ホール

時　間：１８:３０～２０:００

参加費：１回　６００円
【長寿応援ポイント対象講座】

対　象：18 才以上の大人
＊但し医師に運動を止められてない方

持ち物：飲み物、汗拭きタオル
- 動きやすい服装
- 講座は基本的に素足で行いますが、足が冷えやすい方や痛みのある方などは靴下または柔らかで平らなシューズを履いても構いません。

定　員：３３名

講師プロフィール
小笠原千秋
（おがさわらちあき）

1963 年北海道生まれ。楊名時太極拳師範、日本健康太極拳協会会員。
師家・楊　名時の長女である楊　慧氏に師事。2005 年に指導開始。
楊名時太極拳の心と技を正しく伝えていけるよう、日々稽古を重ねている。

《スケジュール》毎週火曜日

10 月	2 日㈮　6 日　13 日　20 日
11 月	6 日㈮　10 日　17 日　24 日
12 月	8 日　15 日　22 日
1 月	5 日　12 日　19 日　26 日
2 月	2 日　9 日 16 日　19 日㈮
3 月	2 日　9 日　16 日　23 日 30 日

お申し込み・お問合せ
ゆうゆう今川館　　☎０３－５３０３－１５０１
主催：　NPO 法人　竹箒の会
※お知らせ頂いた個人情報は、講座に関する連絡のみに使用します