

太極拳 ゆったり体操 講習会

主催 品川区武術太極拳連盟
後援 品川区・品川区スポーツ協会

無理なく、楽しく、気持ちよく！身体を動かして、日々健康に！
「太極拳ゆったり体操」は、どなたでも気軽に参加できます。

開催日	：2014年10月26日（日）
時間	：14：00～16：00（13:30 受付開始）
会場	：東品川文化センタースポーツ室 京急「青物横丁駅」又はりんかい線「品川シーサイド駅」下車
講師	：松崎裕美先生（福島県喜多方市）
受講料	：2,000円

「太極拳ゆったり体操」は、介護予防を目的に、福島県喜多方市・福島県立医科大学・会津保健所が共同で作成した体操です。どなたでも無理なくでき、高齢者の体力向上への効果が検証・立証されています。

★★★追加募集です！★★★

受講ご希望の方は、品川区武術太極拳連盟まで FAX.かメールでお申し込み下さい。参加費は当日、受付にてお支払ください。

品川区武術太極拳連盟 Fax.050-3730-0805

mail info@shinagawa-taiji.com