

体の内側・外側を鍛え健康になれる 太極拳の効果を実験しましょう。



太極拳

教室

日時 令和4年 9月5日（月）

午前10時～正午

場所 和東町体験交流センター

ゆったりとした動作、それによる血行・新陳代謝の促進、ストレッチ効果による柔軟性の向上など、太極拳は外見からではなく、体内から毒素を搾り出し、排出する効果が大きいと期待できます。肩こり、腰痛、頭痛、メタボ、不眠、ストレスなどでお悩みの方にもおすすめです！！ぜひ、お気軽にご参加ください。

こにし ひとみ

① 講師 古西 一美さん（日本太極拳連盟 A級指導員）

② 参加対象 3町村在住・在勤の18歳以上の方 ※高校生不可

③ 定員 先着7名

④ 参加費用 100円（講習料 ※当日徴収します）

⑤ 持ち物 汗拭きタオル 水筒 マスク着用 上履き

※動きやすい服装でお越しください。

⑥ 申込期間 8月15日（月）～24日（水） ※土日・祝日を除く 午前9時～午後5時

【申込・問合せ】相楽東部広域連合教育委員会

☎0774-78-4335