



心と体をほぐす気功と太極拳

1月26日(月)午後1時30分～2時30分

心を鎮め、ゆっくり呼吸し、リラックスさせる気功。
ゆったりとした動きで、重心やバランスを鍛える太極拳。
2つの健康法を椅子に座って体験していただきます。

参加費
無料



太極拳大阪神戸教室 公認講師

講師： **上之山 亜紀 さん**

太極拳歴30年、99式太極拳、古式楊家太極拳、形意拳、
八卦掌を学び、スポーツクラブやデイサービスでの
講師経験もあります。



【場所】野崎老人憩の家 本館和室

【対象】60歳以上 市内在住者

【持物】汗拭きタオル、水分補給の飲み物、動きやすい服装でお越しください

お申込み
お問合せ

野崎老人憩の家

☎ 879-6076

受付 1月5日(月)～
先着25名



ネット申込（左記QRコードから）・電話・来館