

太極拳体験講座

太極拳は呼吸法に従い心と体のバランスをとり、健康と長寿を主な目的としている運動です。

柔らかい、ゆっくりとした動きなので、年齢・性別・体力を問わず、誰でも気軽に始められます。

ぜひ一度体験してみてください！

【日 時】 7月16日（水）14時45分～16時

【場 所】 大阪市立東成区老人福祉センター 3階 会議室

【対 象】 市内在住の60歳以上の方

【定 員】 20人 ※申込は本人に限ります。

【参加費】 無料

【講 師】 宇治原 恵先生

【持ち物】 水分補給用の飲み物

【申 込】 6月18日（水）10時から電話か来館にて先着順で受付。

【注意事項】 更衣室はありません。運動のしやすい格好でご来館ください。

【主 催】 東成区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進会議

東成区老人福祉センター （ ☎ 6972-0855 ）

※ 発熱・風邪の症状など 少しでも体調がすぐれない方は、来館をお控えください。

※ 入室は、原則 開始時間の15分前からとなります。

※ 講師へ直に苦情・批判・注意等されるのは、絶対におやめください。お守りいただけない場合は、次回より申込および参加をお断りさせていただきます。



★希望者が多ければ、『サークル（同好会）』の結成も検討していきます。