

令和7年度 西野地区センター講座

ゆっくり動くのにじわじわ効く

# 初歩からはじめる太極拳

講師 (社)日本武術太極拳連盟公認 A 級指導員 森 豊貴

呼吸に集中してゆったりと動く太極拳。ゆっくりとした動作や体重移動は足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒防止につながります。難しい動きや激しい動作がないため、体を動かすことに慣れていない人でも比較的行きやすい運動です。



- ◆ 日 時 5月8.15.22.29日(木)  
13:00~14:00 【全4回】
- ◆ 場 所 西野地区センター 1階 ホール
- ◆ 定 員 20名
- ◆ 持ち物 動きやすい服装・運動靴
- ◆ 費 用 2,800円

申込方法 : 4月15日(火) 9時より電話受付 (先着順)

西野地区センター運営委員会 西区西野4条2丁目 ☎ 666-5550