

# 太極拳で いきいきライフ



太極拳は、全身を使った有酸素運。動作がゆっくりであるため、身体への負担が少なく、子供から高齢者まで誰でも行うことができます。

様々な効果が見込まれる運動です。（全4日）

講師：竹内彰一（早稲田大学講師/日本対極養生健身会 会長）

# 健康運動法

「楊式健康太極拳8式」 「回春功」

日時 6月3・10・17・24日  
毎週土曜日  
10時～11時30分  
会場 集会室  
定員 35名（申込順） 費用 3,000円

※持ち物：運動できる服装、シューズ（室内履き）

※申込受付は、5月1日開始です。