

# 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。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/日本太極養生健身会 会長）

# 中国太極拳16式

日時 1月20日・27日  
2月 3日・10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）、補給用水分

※申込受付は、12月1日開始です。