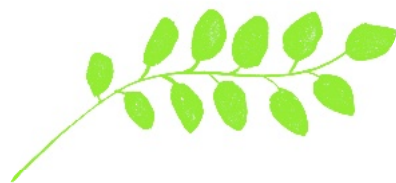


健康太極拳



キホンの「キ」体験講座



太極拳は健康・長寿にいいとされています。ゆっくりとした動きと長く深い腹式呼吸は、身体のバランスを整えていきます。健康太極拳の基本ポーズをしっかりと覚えてストレス解消、毎日を快適に過ごす健康法を学びます。

日 時: **2月21日(木)** 10時半～12時半

場 所: 生活クラブ生協本部 2階会議室 (JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)

講 師: 戸口 美香さん (NPO 法人日本太極拳協会師範、楊慧氏に師事)

定 員: 20 人

参加費: 1000 円 (当 NPO 法人個人正会員の方は 800 円)

持ち物: タオル、飲み物

■お問い合わせ・お申込みは、

NPO (特定非営利活動法人) 大人の学校までお気軽にどうぞ!

TEL/FAX 048-866-9466

Eメール otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp

