立場地区センター主催

太極拳で イキイキ からだづくり

簡化24式・48式

（全8回）

《期待できる効果》
・体幹がしっかりする
・左右のバランスが整う
・認知症予防
・呼吸法でリラックス
・ストレス軽減

日時：5月28日～9月10日
（第2・4金曜日　全8回）
11時～12時30分
場所：立場地区センター体育室

【募集】申込順 20人
【講師】佐藤治夫さん
【参加費】3500円
【持ち物】水分補給飲料・汗拭きタオル
【申込み】5月11日～23日
電話か窓口へ 参加費を添えて

【申込先】立場地区センター　☎ 045-801-5201