

健やか太極拳講座

ココロとカラダのバランスを整えよう!

マスク生活や外出自粛がつづく中、
知らず知らずのうちに筋力が衰え、
気持ちもふさがちになっていませんか？

太極拳のゆっくりとした動き
は心身によい影響を与えてく
れます。

心地よく体を動かして、
ココロとカラダを元気にして
健やかな毎日を送りましょう!



と き：令和3年10月11日～11月15日
(月曜日 午前10時～正午・全5回)

場 所：中央地区公民館

対 象：原則として60歳以上

定 員：15人(申込み多数の場合は抽選)

受講料：500円

申込み：9月30日(木)までに電話、
メールまたは来館にて

講座スケジュール

- | | |
|----------|----------------------------|
| 10/11(月) | 開講式、正しく立ってみましょう |
| 10/18(月) | 深い呼吸をしましょう、
介護予防についてのお話 |
| 10/25(月) | 膝を正しく曲げましょう |
| 11/8(月) | 腰(命門)を動かしましょう |
| 11/15(月) | 体幹を鍛えましょう、閉講式 |



基本から学び
ます。一緒に
どうぞ!

【申込み・問合せ先】

中央地区公民館(電話 53-1502)

大牟田市原山町13-3

e-mail e-tyuou01@city.omuta.fukuoka.jp

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、講座が延期や中止になる場合があります。