

太極拳 ゆったり体操 講習会

主催 品川区武術太極拳連盟
後援 品川区・品川区スポーツ協会

無理なく、楽しく、気持ちよく！身体を動かして、日々健康に！
「太極拳ゆったり体操」は、どなたでも気軽に参加できます。

開催日 : **2014年10月26日(日)**

時間 : **14:00~16:00 (13:30 受付開始)**

会場 : **東品川文化センタースポーツ室**

京急「青物横丁駅」又はりんかい線「品川シーサイド駅」下車

講師 : **松崎裕美先生 (福島県喜多方市)**

受講料 : **2,000円**

申し込み方法：10月10日(金)(消印有効)までに、往復はがきに
教室名、住所、氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を
明記の上、品川区スポーツ協会まで。
抽選(定員50名)。

スポーツ協会：〒141-0022 東京都品川区東五反田2-11-2
電話(03)3449-4400

「太極拳ゆったり体操」は、介護予防を目的に、
喜多方市・福島県立医科大学・会津保健所が共同で作成。
高齢者の体力向上への効果が検証・立証されています。