

はじめての

太極拳 (全5回)



太極拳の効果は、血流改善・新陳代謝アップ、ストレス・不眠解消、バランス感覚向上・転倒予防、筋力・柔軟性向上など多岐にわたり、自律神経を整え心身のリラックスを促す「動く禅」とも言われます。ゆったりとした動きと深い呼吸で、体力に関わらず、肩こり・腰痛の改善から認知症予防、生活習慣病予防まで幅広く期待できる健康法です。幅広い年代の方に参加していただきたいです。

講師：池田 和彦

- ・日本武術太極拳連盟 A 級指導員
- ・国際少林寺武術大会優秀賞
- ・日中太極拳交流競技大会準優勝

- ・日にち : 6/6(土)・6/13(土),
6/20(土)・6/27(土)・7/4(土)
- ・時間 : 10:00~11:30
- ・対象 : 一般
- ・定員 : 10人
- ・参加費 : 2000円 (全5回)
- ・持ち物 : 水分補給・汗拭きタオル・動きやすい服装
上履き (ルームシューズ・裸足可、スリッパ不可)
- ・申込み : 5/11(月) 10:00~電話で受付



お問合せ・お申込み

桜道コミュニティハウス

〒233-0003

横浜市港南区港南6-2-3

休館日：第4月曜日（祝日の場合、翌日）

交通：市営地下鉄 港南中央駅 徒歩5分
バス 港南区総合庁舎前 徒歩5分

電話：843-5406



案内図

