

太極拳と球技を一緒にしたニュースポーツ

たいきょくじゅうりょくきゅう 太極柔力球

でリラックス♪

「足が軽くなった」「肩こりがなおった」「激しく体を動かさないのに体があたたかくなった」とどなたでもご自分の体力にあわせてストレッチ・円運動・リラックスできる『太極柔力球』。皆様のご参加をお待ちしています。



日 時：5/6、7/1、9/2、11/4、1/6、3/2 13時～15時

場 所：静岡県総合健康センター体育館(三島市谷田2276)

参加費：1回500円(当日受付支払い)

対 象：中高年

定 員：20人

講 師：日本太極柔力球連盟普及指導員 安藤 伸江 先生

持ち物：体育館シューズ・飲料水

申込み：静岡県総合健康センターにお電話ください
(電話055-973-7000・7013)

主催 (財)しずおか健康長寿財団