イスを使って 太極拳

明日への活力を!

太極拳は、ゆったりした動きの中で体全体を使い血の巡りを良くしていくことや、呼吸法を学び集中することで脳の活性化やストレス発散にも良い運動です。今回は、イスを使った太極拳を笠島先生から教えていただきますので、多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

＜日　時＞　2023年 **10月29日(日)**　13:00～15:00
太極拳を行ったあとに、先生を交えて少し交流会を行う予定にしています。(交流会を含め15時終了)

＜会　場＞　山梨県福祉プラザ4F　大ホール
(甲府市北新1-2-12)

＜講　師＞　日本健康太極拳協会
楊名時八段錦二十四式太極拳師範　笠島三枝子　先生

＜参加費＞　無料

＜持ち物＞　飲み物、汗ふくタオル

＜対象者＞　難病患者・家族、付き添いの方

＜定員数＞　30名

＜申込み＞　お電話またはメールにて10/20(金)までにお申込み下さい
電話:055-228-5442　大森
メール:kojiom0808@yahoo.co.jp

主催:山梨県難病・疾病団体連絡協議会