

ゆ

う

り

ん

はじめの型から行いますので、初心者大歓迎！

太極拳教室

練功十八法（上海式ラジオ体操）
簡化24式太極拳

よろけ・転倒防止に
適した運動！！

音楽に合わせて
みんなで楽しく
ストレス解消！

参加無料！

日時／**第1・3月曜日** 定期開催 14:00～15:30

※祝日は除きます。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

場所／**有隣病院内 1階研修ホール**

●講師

浜田 みさ子さん
横浜市太極拳協会インストラクター
日本武術3段

●お問い合わせ

総務課 tel.3482-3611

●申し込み方法

当日時間までにお集りください。
（事前申し込み必要なし）

●持ち物

水筒（水分補給）、動きやすい服装、
運動ができる靴（靴底が平ら）