

始めませんか 太極拳を

辛夷の会

太極拳とは、古来より中国に伝承された武術で現在では健寿体操として拡がり 筋肉に力を入れず 緩やかに演ずる独特の拳法体操です。主に脚筋筋 バランス能力 全身持久力の向上に効果があるといわれています。

1. 場所 中屋敷地区センター/中屋敷ケアプラザ
2. 日時 土曜日(3回/月)
3. 時間 12:00~15:00(9:00~12:00)
4. 会費 1,500円/月
5. 連絡者 庄司 澄江 045-303-5528

いつでも見学者歓迎です。

