

心と体のバランスを整える

太極拳

初めてみませんか？

太極拳は血流を良くし内蔵全体の機能を高めます。

また、体内バランスを理想的な状態に保ち
肩凝り、腰痛、ストレス解消、集中力アップ
等に大きな力を発揮します。

人生100年の時代
生涯スポーツの太極拳
あなたも楽しんでみませんか？

日時：日曜日
AM9:00~12:00

場所1：瀬谷地区センター
場所2：南瀬谷小学校体育館

連絡先：斉藤TEL 080-3537-7692



“ 南瀬谷太極拳クラブ ”



見学も大歓迎です、
連絡お待ちしております。