

# 太極拳ゆったり体操

あなたも私も楽しく元気に体力UP

太極拳ゆったり体操は太極拳の要素を取り入れた健康体操です。施設訪問をして、利用者の方々と練功、太極拳、ゆったり体操をしています。私たちが元気になります。興味のある方は是非一緒にやりましょう。



# 太極拳ゆったり体操 クラブ員 募集

太極拳を通じて介護予防を勧めようというクラブです  
太極拳に興味のある方は参加してください  
健康体操ですので、誰でも参加できます。

1. 練習 月1回第2月曜日9:00～  
常盤アリーナ 西代駅すぐ  
新長田駅歩いて15分
2. 入会金 無し
3. 連絡先 岸野清美21期健福  
☎ 090-7555-7291  
✉ kishino@nike.eonet.ne.jp



施設でのメニュー  
練功、24式太極拳披露  
太極拳ゆったり体操  
介護予防のアトラクション

# 太極拳ゆったり体操クラブ 入会申込書

氏名		コース・期	
住所	〒	電話  携帯電話	
メールアドレス			

練習は第2月曜日 9：00～40分位  
その後KSC 太極拳クラブOB会の練習があります。