

みんなDE太極拳



体を動かしたいけど、長年運動していないしな〜……。とかハードな運動はちょっと……。

とか毎日忙しく時間に追われている方太極拳を体験してみませんか？

太極拳はゆっくりと呼吸をし行う動作でリラックス効果、全身の気の流れを整えてくれる効果も期待できるそうです。老若男女どなたでもご参加いただけます。

ストレッチ体操と太極拳入門編・初級編を中心に行います。動きやすい服装でご参加下さい！

参加お申込みお待ちしております！！

日時：10月11日・18日・25日（水）

午後6時～午後8時（全3回）

場所：生涯学習文化振興センター・ゆらてく多目的ホール

講師：石川清智 氏

定員：20名 参加費：無料

対象者：うるま市在住、在勤の方

持ち物：タオル・飲み物・マット（あれば）

申し込み締め切り日：9月25日（月）

※応募多数の場合は抽選となります。

お申し込みはお電話かQRコードでお申し込み下さい。

☎ 988-5508

