



太極拳の動きを取り入れ、心と体を整えよう！

アクアビクス講師と動こう！

はじめての太極舞

「太極舞」は太極拳の動きに音楽・踊り・気功の要素を加え、ゆったりした音楽に合わせて体をほぐしながら動く、やさしいダンスエクササイズです。

低強度から中強度の運動で構成され、筋力トレーニング、柔軟性、呼吸法を組み合わせて、全身の気血やリンパの流れを促進し、心身のバランスを整えます。

日時	7月25日(土) 午前10時～11時(受付時間:午前9時30分から)
場所	湘南なぎさ荘 集会ホール(1階)
講師	宮本 恵美 氏 (湘南なぎさ荘アクアビクス講師)
対象	市内在住60才以上 30人
費用	無料
持ち物	室内用運動靴、水分補給用飲み物、汗拭きタオル、靴袋、動きやすい服装でお越しください。
申込	7月3日(金)から電話で先着順 (申込受付時間 午前9時から)

いきいきシニアセンター
(藤沢市老人福祉センター)

湘南なぎさ荘

〒251-0037 藤沢市鵜沼海岸 6-17-7
TEL 0466 (36) 2315・FAX 0466 (36) 1171
受付時間：午前9時～午後4時 月曜日休館



一人ひとりが主役 共に支え合い 安心して暮らせるまち ふじさわ
第4次藤沢市地域福祉活動と一緒に取り組みませんか？

<http://www.fujisawa-shakyo.jp>

