

太極拳の動きを取り入れ、 心と体を整えよう！



太極舞に

アクアビクス講師と動こう！

「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、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。

TRY

日時 10月24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 動きやすい服装でお越しください、水分補給用飲み物、汗拭きタオル、靴袋、必要な方は室内用運動靴

申込 10月8日(木)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)

〒251-0037 藤沢市 鵠沼海岸 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？

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

