

柔道整復師が教える

太極拳と体操法

太極拳は生涯にわたってできる運動です。

足腰を鍛え、バランス感覚を養い、

老化防止や介護予防に役立ちます。

太極拳で健康な老後を手に入れましょう。



日時 8月25日、9月1・8・15日（全4回、毎週火曜日）

午後7時00分～8時30分

講師 石月 賢一

（柔道整復師、新潟県武術連盟師範、全日本中国拳法連盟新潟支部師範）

会場 ふぁみりあ（見附市学校町 1-3-70）

参加費 3,200円（保険料込）

持ち物 水分補給用飲料、タオル、筆記用具、動きやすい服装

申込み ふぁみりあ（TEL：0258-62-1915）