

みんなの学校「体育の時間」 with teacher !

② 『～太極拳～』

2015年 7月22日(水) 14時～16時00分(受付 13時30分)



手軽な健康法として親しまれている太極拳。 ゆっくりとした全身運動は、踏ん張る力若さを保つなどの魅力がいっぱいです。

前けい骨筋を鍛え、転倒予防にも適しています。

筋力だけでなく、骨にも良いらしいと香港の研究グループが2004年の5月に報告したようです。

「和歌山中央太極拳愛好会」代表 林 宏美先生に指導をお願いしております



【定員】約20名

【対象】健康で動ける男女(年齢不問・未就学児不可)

【参加費】無料

【場所】みんなの学校2階

【持ち物】動きやすい服装、上ぐつ、タオル、飲み物、

【問合せ】まちなか交流スペース「みんなの学校」

住所：和歌山市米屋町2 TEL：073-460-2028

11：00～19：00(休校日 火曜日)

