

Zoomを使ってオンライン体験♪

「太極拳ゆったり体操」で ゆっくりしっかり健康づくり

講師：黒田 勉

(熊本県武術太極拳連盟 太極拳ゆったり体操普及指導員)

「太極拳ゆったり体操」は福島県喜多方市で介護予防を目的として普及している椅子に座ってもできる体操です。バランス機能の向上や、下肢筋力を中心とした全身の筋力アップに効果があります。

開催日程：①令和3年8月14日(土)

②令和3年8月21日(土)

③令和3年8月28日(土)

どの日程も午前10時～10時30分で開催
1回だけの参加もOK!

参加費無料

【Zoom入室に関する注意点】

Zoomが閲覧できる環境が必要です。

体操の開始15分前(9時45分)に、申込時に登録頂く
連絡先(メール)に体操参加のためのIDとパスコードを
送りますのでそれを入力し10時までに参加して下さい。
(詳しくは申込時に説明します)

【その他】

- ・椅子に腰かけて行いますので安定した椅子をご用意下さい。
- ・転倒に不安をお持ちの方、足腰が弱ってきたと感じる方などお気軽に参加下さい。



申込方法： 黒田までご連絡下さい

(電話090-9073-7044)

～ リモートで一緒に体操をしましょう! ～