

Zoomを使ってオンライン体験♪  
11月も開催!!

# 「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

参加費無料

(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」は太極拳の町福島県喜多方市で介護予防体操として作られました。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。体操は椅子に座って行う方法と、椅子の側で立って行う(安全の為に片足でバランスとる時は椅子につかまる)方法があります。今回は椅子に座って行います。

## 〈開催日程〉 1回だけの参加もOK!

①11/10(水) ②11/13(土) ③11/17(水)

④11/20(土) ⑤11/24(水)

どの日程も午前10時～10時30分で開催

### 【リモート参加(Zoomを使って)の方法】

LINEやメールに、主催者から開催日のURLを送ります。それを開くことで簡単に参加できます。

### 【その他】

体操参加中の皆さんの姿を写し出して頂くようにこちらからお願いすることはありませんので、背景や服装等気にせず気楽にご参加下さい。



申込方法：黒田までご連絡下さい  
(電話090-9073-7044)

朝から一緒に太極拳ゆったり体操(リモート)で体を動かしましょう!