

Zoomを使ってオンライン体験♪毎月開催中!!

「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。

〈開催日程〉

2月 ①2/5(土) ②2/9(水) ③2/12(土) ④2/16(水)
⑤2/19(土) ⑥2/23(水) ⑦2/26(土)

3月 ①3/2(水) ②3/5(土) ③3/9(水) ④3/12(土)
⑤3/16(水) ⑥3/19(土) ⑦3/23(水) ⑧3/26(土)
⑨3/30(水)

前半：午前 9時40分～10時20分 座って行います

後半：午前10時40分～11時20分 立って行います

1回だけ・前半のみ・後半のみの参加もOK!

【Zoomを使ったりリモート参加の方法】

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。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!

「太極拳ゆったり体操」参加申込方法

～スマートフォンが無くても大丈夫です～



・スマートフォンを持っていて、LINEも使っている方

左下のQRコードをLINEの友達追加から読み取ってください。
トークで「太極拳ゆったり体操参加希望」と明記し、①氏名②年齢③お住まいの小学校区を送ってください。黒田より順次返信します。



・スマートフォンやタブレットはあるが、LINEは使っていない方 ・フィーチャーフォン(ガラケー)とパソコンやタブレットを持っている方

ショートメールで黒田090-9073-7044宛に「太極拳ゆったり体操参加希望」と明記し、①氏名②年齢③お住まいの小学校区を送ってください。黒田より順次返信します。



・電話は固定電話のみで、パソコンやタブレットは持っている方

黒田090-9073-7044宛に電話し、「太極拳ゆったり体操参加希望」とお伝えください。その際にメールアドレスをお伺いし、メールでZoomのIDやパスコードをお送りします。



黒田のLINEアカウント

ご不明な点はお気軽に
黒田までお電話ください
090-9073-7044

