

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〉

6月 ①6/1(水) ②6/4(土) ③6/8(水) ④6/15(水)  
⑤6/22(水) ⑥6/25(土) ⑦6/29(水)

座位の部：午前 9時40分～10時20分  
立位の部：午前10時40分～11時20分

お試して気軽に1回体験してみませんか？

## 【体験参加の方法】

- ①主催者(講師)の黒田勉までお電話いただくか、ショートメールでお申込みください。  
電話番号090-9073-7044(黒田勉 熊本市北区楠7丁目在住)
- ②体験をご希望される開催日の開催時間前(9時半頃)に、その日のZoomミーティングURL、ID、パスコードをショートメールで送ります。
- ③お送りしたURL等での参加操作を済ませると、ミーティングルームに直ぐに繋がります。  
(入室時の管理者による承認手続きを省いています)
- ④Zoomが繋がりましたら、音声接続を済ませ、ビデオをオフ、音声をミュートにして開始を待ちます。
- ⑤椅子を使いますので、安全で座りやすい椅子をご準備ください。
- ⑥接続方法等詳しいことは、お申込みいただいた時にご説明いたします。

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!