

回覧



明るく
楽しく
健康に♪

2018 

春の体験教室

太極拳

5/8
(火)

5/15
(火)

5月

5/22
(火)

5/29
(火)

体験教室開講

主催：岩手県武術太極拳連盟

共催：岩手町体育協会 後援：岩手町教育委員会

無料

※昼・夜各4回

昼の部・夜の部 受講者募集中！

昼の部：13:30～沼宮内公民館（体育館）

夜の部：18:30～森のアリーナ（岩手町スポーツ文化センター）

5/8

佐渡医院院長 佐渡 豊先生による
特別ミニ講座あり！
「医療や介護に縁のない生き方
～運動面を中心に」

太極拳とは…

バランス感覚を高め、骨と筋肉を強くする運動です。
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防に最適
とされています。
ゆったりした動きにより、心身ともに気持ちよくリラク
クスしましょう！



☆上履きをご持参ください
☆動きやすい服装でお越しください

● お問い合わせ・お申し込みはこちらまで

岩手町太極拳同好会事務局

昼の部：伊藤（電話 090-7795-1427）
（FAX 0195-62-4010）

夜の部：柴田（電話 080-6003-0373）

