

バランス感覚を養う

はじめての

脳の活性化

太極拳教室

呼吸に集中して、力を使わず、柔らかくゆったりと動く太極拳。
このゆっくりとした動作や体重移動は足腰の筋力を鍛えることができ、
バランス感覚を養い、転倒防止にもつながります。
老若男女だれでも生涯を通して楽しめる太極拳と一緒に学んでみませんか。



7/8水・15水

13:30~15:00・全2回



申込方法

受付日:6月17日(水)13:30~14:30
場 所:下知コミュニティセンターアイジス1階受付

14:30の時点で定員に達していない場合は、電話でお申し込みいただけます。
先着順で受け付け、定員に達した時点で締め切ります

持ってくるもの

- くつ底が平らな靴(はだし可)
- 飲み物
- 運動ができる服装

※靴は底が平らな靴を推奨していますが、とりあえずは、お持ちの靴やはだしてかまいません。

- ❖ 講師 氏原 史子先生(高知武術太極拳協会)
 - ❖ 受講料 1,000円(2回分)
 - ❖ 定員 20名
 - ❖ 対象 16歳以上の市内在住・通勤・通学の方(優先)
 - ❖ 場所 下知コミュニティセンターアイジス4階多目的ホール
 - ❖ 主催 下知コミュニティセンター運営委員会・高知市文化振興課
- ※駐車場のご用意ができません。公共交通・自転車・バイク・徒歩でお越しください

【お問合せ】

下知コミュニティセンター運営委員会

TEL 088-880-1770 ※火曜~土曜(祝日を除く)9:00~17:00