

4月度

# やさしい気功・太極拳体操

&

集いば「いっぽ〜」@三郷町スポーツセンター



日頃から運動不足を感じている方。  
疲れやすかったり、体調を崩しやすい方。

やわらかく連綿とした動きで血流を巡らせることで  
インナーマッスルを鍛え、体力をつけることができます。

今回は体操が終わったあと、アリーナでスポーツ  
体験をします。運動不足の方、お気軽に参加ください



日時：4月25日(火曜日) 13時30分～  
場所：三郷町スポーツセンター  
(三郷町勢野西1丁目2-3)  
■近鉄生駒線「信貴山下」駅下車すぐ  
講師：中馬青吾(春日伝統太極拳 代表)  
服装：動きやすいもの(体をしめつけないもの)  
※靴はスポーツシューズなど、体育館仕様のもの  
持ち物：水分、タオル

お申込とお問い合わせはこちら↓

奈良県中和・吉野生活自立サポートセンター

☎フリーダイヤル 0120-85-1225

〒634-0061 奈良県橿原市大久保町320番11

奈良県社会福祉総合センター1F

(近鉄橿原線「畝傍御陵前駅」東出口徒歩3分)

☎TEL 0744-20-1225 FAX 0744-29-0176

月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

E mail [cysupportc@nara-shakyo.jp](mailto:cysupportc@nara-shakyo.jp)

ホームページ <http://nara-shakyo.jp/publics/index/141/>

【会場】三郷町スポーツセンター



近鉄生駒線「信貴山下」駅下車徒歩すぐ