

6月度

やさしい気功・太極拳体操

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。

気功によって自らエネルギーと“気”を取り込み、
内面から湧き上がるパワーで取り組んでみませんか。

楽しく体を動かしながら健康を手に入れましょう。



日時：6月27日(火曜日) 13時30分～
場所：春日伝統太極拳橿原神宮本部道場
(奈良県橿原市久米町556-3 竹中ビル3F)
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)
靴は靴底が厚くないもの、ヒールは不可
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

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

【会場】春日伝統太極拳橿原神宮本部道場



近鉄橿原線 橿原神宮前駅 西口より徒歩約2分