

フレイル予防にやってみよう！
はじめての太極拳入門

日時

令和4年11月29日(火)

講座: 10:00 ~ 11:30

開場: 9:30

*以前より開始時間が30分早くなっております。

内容

全日本柔拳連盟

渋谷本部道場 高水先生

(ゆっくりした動作と呼吸法で心身の健康づくり！)

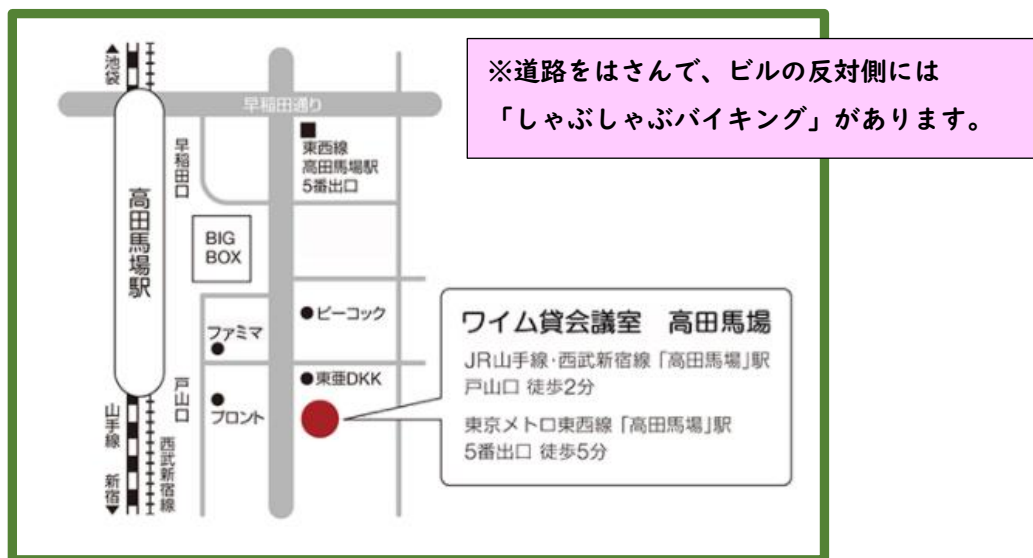
シニアの日常生活に取り入れやすい太極拳を体験してみませんか？



場所

ワイム貸会議室 高田馬場 4階 (Room4C)

※住所: 東京都新宿区高田馬場 1-29-9 TDビル 4F



ご不明な点がございましたら、ご連絡ください。

連絡先: 高齢者住宅情報プラザ 0120-318-165

当日の緊急連絡先: 070-2286-8965 (富岡)

担当: 富岡・日高
大崎・小山

皆様のご参加を心よりお待ちしております。