

## 練功十八法(後段)

## ~導引術と太極拳から生まれた医療保健操~

◆身体全体の運動機能を高め、気血の流通および神経調節機能を良くします。 四肢関節の痛みや 腱鞘炎の予防と改善が期待されます。

## 

- ◆対 象 成 人(全3回講座に参加できる方)
- ◆定 員 抽選 10人 ◆費 用 無料
- ◆講 師 榎 智嗣 元日本武術太極拳連盟公認 3段·A級指導員
- ◆持ち物 飲み物 マスク タオル 動きやすい締め付けのない服装(ベルトなどはしな<mark>い)</mark> 踵の低い靴(バレエシューズや上履きなどが適しています)
- ◆申 込 11/1少~3⊕9:00~17:00に来館または電話で受付します 4⊕抽選後当選者のみご連絡します。
- ◆問い合わせ 草野公民館 043-287-3791