



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。

2022.11.16(水)23(水)30(水) 全3回 10:00～12:00

- ◆ 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(ベルトなどはしない)
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(火)～3(水)9:00～17:00に来館または電話で受付します
4(金)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

