



令和3年度の予定表です

支えあい
心をつなぐ
合い言葉
世田谷区
社会福祉協議会

ゆるゆる太極拳

開催日：毎月第2金曜日

**(4/9、5/14、6/11、7/9、8/13、9/10、
10/8、11/12、12/10、1/14、2/11、3/11)**

時間：13:30~15:00

場所：野沢地区会館 [野沢1丁目8-14]

参加費：300円

対象者：60歳以上

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物

～いつまでも自分の足で歩けるからだ作りはじめませんか？～

呼吸に合わせてゆったりと体を動かし、新陳代謝アップ！
太極拳は体幹を鍛え、筋肉の柔軟性や血行を良くし健康的な
体作りができます！参加者からの喜びの声がたくさん。
体が硬いと心配な方も大丈夫！是非、ご参加ください！

男性も気軽にご
参加ください！

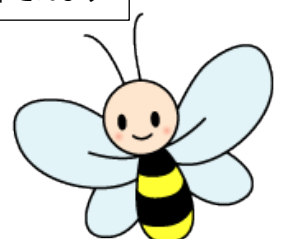
【野沢地区会館】



お問合せ
社会福祉協議会
(下馬・野沢地区事務局)

講師：上原さん、田中さんより

電話：070-3946-9789



ゆるゆる太極拳は世田谷区社会福祉協議会登録のサロンです