

太極拳ゆったり体操!

～初めての太極拳に参加してみましょ～

開催日時：11月30日（金）

9時30分～11時30分

****9時30分～受付**

****地域包括支援センター職員による**

血圧測定・健康相談を行います**

****10時～開始**



開催場所：川崎市高津老人福祉・地域交流センター

定員：30名（先着順）

参加資格：市内在住の60歳以上

内容：椅子に座って行える体操です。太極拳をやったことのない方も楽しく学びながら、健康維持に役立てましょう。

持ち物等：運動のできる服装・上履きシューズ・水分・タオル

参加費：無料

講師：関根 等氏（太極拳ゆったり体操講師・公認太極拳A級指導員）

<申込方法>

**11月5日（月）午前9時から、本人が直接電話
または来所でお申込みください。（先着順）**

【問い合わせ先】

主催：川崎市高津老人福祉・地域交流センター

川崎市高津区末長3丁目24-4 電話 044-853-1722

共催：高津区内地域包括支援センター（わらく、すえなが、溝口、陽だまりの園、ひさすえ、樹の丘、リ・ケア向ヶ丘）☆相談コーナーがあります！