

喜多見健康講座

体幹・脚力アップを目指す
はじめての太極拳教室

- 第1回 6/17 (水) <全4回共通>
①練功十八法(前段)
- 第2回 6/23 (火) ②関節操
- 第3回 7/1 (水) ③健康ワンポイント講座
④入門太極拳(8式太極拳)
- 第4回 7/7 (火) ⑤リラクゼーションストレッチ



★各回とも10:00~11:30
★初回6/17は体成分分析測定も行います。

第4回：7月7日は
リコーブラックラムズ東京の選手とラグビーボールを使った運動も行います



リコーブラックラムズ東京
公式マスコットラムまる

●会場●

喜多見東地区会館
第1・第2会議室
(喜多見5-11-10)

●対象●

喜多見/宇奈根/鎌田(一部近隣地区含む)
在住で全4回参加できる方
抽選:25名

●参加費●

132円

(保険料)

●持ち物●

動きやすい服装
飲み物

シート、バスタオル、マットなど
(寝た状態でのストレッチ等に使用)

▶▶▶▶ 申込み 6/3(水)まで ▶▶▶▶

※申込みされた方全員に通知を郵送します。

①電話/FAX/窓口

喜多見まちづくりセンター
(喜多見5-11-10)
TEL 03-3417-3401
FAX 03-5494-7015

②2次元コードより

