

講座番号

99

講座名

## 太極拳で健康寿命を伸ばそう

日時

10/5 10/26 11/2 11/30 12/7 1/25 2/1  
2/15 3/8 3/15(金) 15:00~16:30

場所

勅使会館 和室

回数

10 回

定員

20名

講師名

七宮敦子

ゆっくりとした動きと呼吸をすることで  
心臓の機能を高め、血液の流れをよくします。

足腰を強くし、バランス感覚を養うので  
転倒しにくい体をつくれます。

老化防止に最適な太極拳でいつまでも若々しく  
人生を楽しみましょう！！



プロフィール

武術太極拳指導員  
大府市、刈谷市、名古屋市、桑名市の  
スポーツクラブ、カルチャーにて講師

受講料

7,000 円

教材費

0 円

持ち物

水分補給用飲み物、タオル  
動きやすい服装