

ふらっとスペース

## 「ゆっくり体を動かして1年の疲れをとりませんか」 太極拳でリフレッシュ

- 肩こりがつらい
- 最近寒くて体に力が入っている
- 運動不足で足腰に不安がある
- 年末で忙しくてイライラしている
- 子育てや仕事の合間にふらっとリフレッシュ

太極拳の世界へようこそ！！

太極拳は、古来より中国に伝承された武術です。

呼吸にあわせてゆっくり柔らかくとぎれることなく同じはやさで動きます。左右均等に行われるため脚筋力の強化、バランス能力、全身持久力などの向上につながります。リラクゼーションの効果も大いにあり、継続して行うことで心の落ち着きも得られます。いつでも、どこでも、どの年代の方でも気軽にできる運動です。

★ 日 時：12月20日（火） 10：00～11：30（9：45から受付）

★ 場 所：生活クラブ生協センター・2階会議室  
盛岡市永井 15 地割 64-1（岩手飯岡駅から北へ400m）

★ 講 師：岩根 節子さん（岩手県太極拳協会 指導員、太極拳4段  
日本武術太極拳連盟 公認A級指導員 1級審判員・組合員）

★ 参加定員：20名（先着・定員になり次第締切ります。お子さまも参加できます）

★ 参加費：無料

★ 準備するもの：動きやすい服装、底の薄いシューズ（靴下、裸足でもOK）  
マスクを着用してください。

★ 申込み方法：申し込み用紙またはメールで。  
iwate.s.club@gmail.com

★ 問い合わせ：盛岡センター 019-658-9577



※ふらっとスペース：センターの施設を活用し、子育て世代のための講座や、たまにはお茶っこ飲みながらのおしゃべり、「ふらっと」気軽に立ち寄れる場をつくっていきます。

.....切り取り線.....

センター行き

太極拳でリフレッシュに参加します。 締切：12/16

■支部名

■班・個配コース名

■組合員氏名

■連絡先TEL

託児希望する（ ）