

# 太極拳体験教室

健康にいいこと始めませんか！（参加無料）



太極拳は、ゆっくりとした動作で片足立ちや体の捻転などを行う健康運動です。特に血行促進、バランス能力の向上、下半身の強化に効果があるとされ年齢を問わず人気のある生涯スポーツです。

主催：(公財)長崎県すこやか長寿財団  
長崎県武術太極拳連盟

会場：長崎市民会館7階軽スポーツ室 A 及び B

日時：《前期》令和7年5月20日～7月22日 (10回)  
《後期》令和7年10月21日～12月23日 (10回)  
いずれも、毎週火曜日 13:30～15:30

講師：長崎県武術太極拳連盟

対象：成人(シニア層大歓迎) 定員30名

申込方法：電話・FAX・e-mail で事前申込(定員になり次第締切)

申込先：長崎県すこやか長寿財団 担当：吉田

電話 095-847-5212 FAX095-847-6181

e-mail: info@sukoyaka-nagasaki.or.jp

