

令和4年度

介護予防 太極拳教室

「太極拳」で心身ともにリラックス！
週1回の健康づくり始めませんか

太極拳ってどんな運動？

- ・ ゆったりとした運動で、健康維持や介護予防にぴったり♪心身をリラックスでき、足腰の筋力向上の効果もあります。
- ・ 中国に古くから伝わる武術です。
中国では多くの国民(老若男女)が公園などに集まり、気軽に太極拳を楽しんでいます。



教室終了後には、太極拳を続けたい方々で自主サークルを立ち上げていく予定です。生涯的な健康づくりの一環として運動を取り入れたいけど何が自分に合うか探している方はぜひお申し込みください。

〔場 所〕 北厨川老人福祉センター

厨川一丁目14番1号 ☎ 641-3733 駐車場がありませんので、会場にお越しの際は、公共交通機関を御利用ください。

〔開催日〕 金曜日 13:30～15:00 (全19回) ※二重線の日は体力測定を予定。

6月	<u>10日</u> 、 <u>17日</u> 、24日	9月	2日、 <u>9日</u> 、 <u>16日</u> 、30日
7月	1日、8日、15日、29日	10月	7日、14日、28日
8月	5日、19日、26日	11月	4日、11日

〔内 容〕 太極拳を取り入れた健康体操

〔参加費〕 無料

〔対 象〕 おおむね60歳以上の盛岡市民

傷害保険等にかかるお金をいただく場合があります。

〔定 員〕 **20人** **※要事前申し込み**

〔申し込み日時〕 **5月19日(木) 10:00** 電話申し込み開始 **※初心者優先**

〔申し込み先〕 **盛岡市保健福祉部 長寿社会課 ☎ 603-8003**

受付時間) 平日 8:30～17:30

〔持ち物等〕 マスク、タオル、水分補給できる飲料

※マスクを忘れた方、体温が37.5℃以上の方は感染症予防のため参加できません。

〔問い合わせ〕 盛岡市保健福祉部 長寿社会課 ☎ 603-8003