

希楽々

癒しの太極拳

太極拳とは円を描くようなゆっくりとした動作を深呼吸に合わせて行う運動です。現在では、健康法として習う人が多く、柔軟性の向上・身体バランスの改善などの効果が証明されており、転倒のリスクの低下が期待できます。

開催日 2019年4月11日～2020年3月26日までの毎週木曜日 19:15～20:45

開催場所 神林農村環境改善センター2階

指導者 内山 雅博 氏

対象 どなたでもご参加いただけます。

受講料 1ヶ月 会員 1,000円

ビジター 2,000円

希楽々会員になるとかなりお得です！

★1ヶ月の受講料が半額！

★年間受講料 12,000円が 10,000円に！

希楽々年会費

一般(60歳未満)3,000円

シニア(60歳以上)2,000円

服装 動きやすい服装 (内履きは不要です。)

持ち物 タオル・水分補給のための飲み物等

申込み 下記受講申込書にご記入の上受講料を添えて、希楽々事務局へお申込みください。

お問合せ NPO 法人希楽々 TEL 0254-66-8119/FAX 0254-66-8112



癒しの太極拳教室申込書

氏名		年齢	歳	電話番号	
住所	〒			種別	会員・ビジター
受講料		領収		受付 No.	