

地域包括・在宅介護支援センター

# 健康教室

『心と体を芯から癒す』

講師 スマイル太極拳の皆さん

日時 5月14日 10時30分～

場所 サテライト蜻蛉

# 太極拳

に挑戦

太極拳は、ゆっくりとした動きと呼吸法で健康長寿に効果があるといわれます。

地域で行なわれている

身近な活動でもある「太極拳」を

健康作りの一歩として、

体験してみませんか。

動きやすい服装でお越しください



連絡先 鴻池荘在宅介護支援センター

電話 0745-6210567

担当者 中尾幸子

