

下諏訪町公民館・勤労青少年ホームの講座



スローな動きでカラダとココロを整える

# 初めての太極拳講座

「動く禅」とも呼ばれる太極拳が自律神経に良いと知っていますか？  
深くゆっくりと呼吸をしながらスローな動きでカラダを動かし、  
呼吸数が減っていくことで自然と副交感神経が優位になっていく。

ケガなく無理なくできる太極拳は、  
いくつになってもココロとカラダを整えるのにピッタリ。  
さあ、一緒に体験してみましょう！

6 / 6

6 / 20

7 / 4

7 / 18

8 / 1

8 / 8

木曜日 全6回

19 : 00 ~ 20 : 15

講師 土田 香里 先生  
会場 下諏訪総合文化センター 1階 軽体育室  
持ち物 飲みもの、タオル  
定員 15名  
受講料 無料  
申込方法 ①下諏訪町公民館の窓口にて直接申し込み ②電話での申し込み



受付開始：5月10日（金）午前9時

受付時間：平日9：00～21：00

※先着順受付、定員になり次第締め切りさせていただきます。

※講師の都合または受講者が少人数の場合開催中止になる場合があります

☆申込み・問合せ☆ 下諏訪町公民館（下諏訪総合文化センター内）TEL28-0002・27-1111(717)