

令和3年度 健康サポート教室

# ～ 太極拳 ～



対象：65歳以上の市民の方

参加費：無料！

太極拳は自然呼吸でゆっくり体を動かし、日常生活に必要な筋肉を鍛えることで体の免疫力を高めます。



## ◆開催日・受付開始日

**1月17日(月)**…受付開始 12/20

**1月31日(月)**…受付開始 1/8

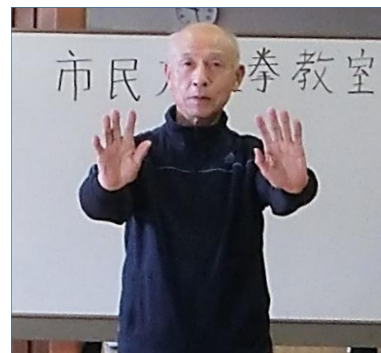
**2月14日(月)**…受付開始 1/20

**2月28日(月)**…受付開始 2/3

**3月14日(月)**…受付開始 2/20

**3月28日(月)**…受付開始 3/3

- ◆時間 14時～15時
- ◆講師 弘前市武術太極拳連盟  
会長 鹿内 武次 氏
- ◆会場 温水プール石川（小金崎）
- ◆定員 各回 12人
- ◆持ち物 内履き、タオル、飲み物



講師 鹿内 氏

◆マスク着用の上、動きやすい服装でお越しください。



【新型コロナウイルス感染拡大防止】

発熱がある方、  
風邪症状がある方、  
体調に不安がある方は  
参加をご遠慮ください。

【お申込み・お問い合わせ先】  
高齢者健康トレーニング教室  
温水プール石川  
☎ 49-7081  
(午前9時～午後5時)

主催：弘前市（介護福祉課）【一般介護予防事業】