

# 北区太極拳のつどい



## 【集合（実施）場所】

金岡東第3公園

## 【活動日時（集合時間）】

毎週金曜日（雨天中止）

午前9時～10時

（6～9月は午前7時30分～8時30分）

## 【参加するには？】

直接、集合場所へ（予約不要）

## 【活動内容】

ゆっくりとした動きは筋力アップになります。リーダーに合わせ、一緒に行いましょう。続けることで、「つまずかなくなった」「転倒予防になる」と効果もあります。

最初の30分は準備体操・ストレッチ体操を行います。後半の30分は音楽に合わせて、太極拳を行います。そのあと、希望者のみ、太極拳の復習を30分～1時間します。

いつも、30人くらいで行っています。初心者でも参加OKです。

動きやすい服装・靴・水分を持ってくるください。

お待ちしております。

令和6年8月現在

お問い合わせ先

堺市北保健センター

電話：072-258-6600

FAX：072-258-6614