

第25回 バンビオ健康のつどい

たい きょく まい

# 太極舞で リフレッシュ

8月28日(月)  
10:00～11:30

## 太極舞とは…

太極拳や中国伝統舞踊、武術の動きに合わせたスローテンポの有酸素運動です。  
男女年齢問わずに楽しめます。

身体への負担が少なく、トレーニング効果を引き出す事ができます。

血行やリンパの流れを促進、足腰の筋力強化、疲労回復やストレス解消などが期待  
できます。

会 場： 長岡京市中央生涯学習センター 3階 メインホール

対 象： 18歳以上どなたでも

定 員： 先着40名(事前申込)

参加費： 500円

講 師： 辻野 育子さん

JWI(旧 AFFA)認定太極拳インストラクター

エアロビクスインストラクター、介護予防運動指導員、

持ち物： 動きやすい服装・飲み物・タオル

受 付： 8月2日(水)午前 10:30～

お電話または1階窓口でお申込み

TEL 075-963-5500 / FAX 075-963-5504

【 主 催 】 長岡京市中央生涯学習センター

(指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト株式会社)

※お預かりした個人情報は当センターが責任を持って管理し本催事実施以外の目的で使用いたしません。

かして暮らしっく  
長岡京