花畑公園 健康づくり講座

はじめませんか？

太極拳



5月に新規スタートしました！

【7~9 月の開催日程】 ※第1・第３木曜日を基本に開催

7/4・7/18・8/1・8/29・9/5・9/19

【時間】10:00~11:30　【参加費】500 円（桜花亭窓口にて当日受付）

【場所】 桜花亭　※7~9 月の夏季のみ（10 月以降は花畑公園芝生ひろばにて実施）

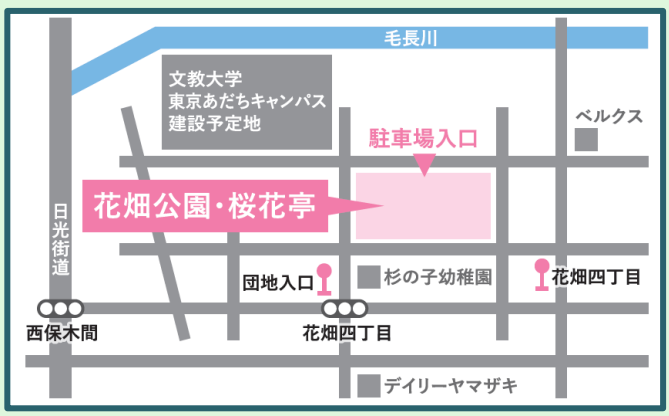
※持ち物等…タオル、飲み物、動きやすい服装



＝ いやしの太極拳 ＝

ゆったりとおおらかな気持ちで、足腰も心もリラックスさせて、
身体を柔らかく動かします。
正しい姿勢を心がけ、流れるような動きを大切にします。
力を抜いた動きは、川が流れる様に心が静かに戻ります。
世界に知られている 24 式太極拳を中心に行います。

【講師】中山幸子（足立区公認スポーツ指導員）



＝主な交通機関 ＝

① 竹ノ塚駅（東口）東武バス「花畑団地」行
〈竹 15〉〈竹 15-2〉 『団地入口』下車 （徒歩 5 分）
〈竹 16〉〈竹 16-2〉 『花畑四丁目』下車 （徒歩 5 分）

② 綾瀬駅（西口）東武バス「花畑団地」行
〈綾 40〉〈綾 40-2〉 『花畑四丁目』下車 （徒歩 5 分） ほか

※隣接有料駐車場は台数に限りがございます。公共交通機関をご利用ください。

◆お申込み・お問合せ◆

花畑公園・桜花亭　足立区花畑 4-40-1
TEL　03-3885-9795　FAX　03-3860-0608
Email　info@adachiku-oukatei.com
URL　http://www.adachiku-oukatei.com/

花畑公園・桜花亭 adachi oukatei group