

太極拳

＝ 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。

【開催日程】(木曜日;月2回)

10/1・10/15・11/5・11/19

12/3・12/17・1/7・1/21

2/4・2/18・3/4・3/18

今後の状況によって中止または変更となる場合もございます。ご了承ください。

【時間】10:00～11:30

【料金】500円 (桜花亭窓口にて当日受付)

【場所】花畑公園芝生ひろば

雨天・悪天時は桜花亭にて実施

※持ち物等…タオル、飲み物、動きやすい服装

【講師】中山幸子

(足立区公認スポーツ指導員)

感染症予防にご協力ください



＝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 〒121-0061 足立区花畑 4-40-1

TEL 03-3885-9795 FAX 03-3860-0608

Email info@adachiku-oukatei.com

URL https://www.adachiku-oukatei.com/

