

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)

4/7・4/21・5/5・5/19

6/2・6/16・7/7・7/21

8/4・8/18・9/1・9/15

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】入門・初級 9:20~10:20

中級(24 式) 10:30~11:30

【料金】各 500 円 (桜花亭窓口にて当日受付)

【場所】花畑公園 芝生ひろば(4~6 月)

桜花亭(7~9 月) (雨天・悪天時も)

※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 (東武バス) =

- ① 竹ノ塚駅 (東口: のりば①) 「[竹15] 花畑団地」行 / 「[竹16] 文教大学」行
 〈竹15〉〈竹15-2〉『団地入口』下車 (5分)
 〈竹16〉〈竹16-2〉『花畑四丁目』または 終点『文教大学』下車 (5分)
- ② 綾瀬駅 (西口: のりば④) 「[綾40] 花畑団地」行
 〈綾40〉〈綾40-2〉『花畑四丁目』下車 (5分)
- ③ 六町駅 (ロータリー内: のりば①) 「[花22] 花畑桑袋団地」行 (社会実験バス)
 〈花22〉『文教大学』下車 (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

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

