

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)

10/6・10/20・11/10・11/17
12/1・12/15・1/5・1/19
2/2・2/16・3/2・3/16

状況により中止または変更となる場合がございます。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(10.11.3 月)

桜花亭(12～2 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)

感染防止に
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/>