花畑公園 健康づくり講座

心と体を整える

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】 第1四半期（木曜日；奇数週開催）

4/6・4/20・5/18
6/1・6/15・6/29

【時間】 入門・初級　9:20～10:20
中級（24 式）10:30～11:30

【料金】 各 500 円（定員各 10 名 事前申込・先着順）

・当日桜花亭窓口にてお支払いください
・空きがあれば当日の申込もお受けします

【場所】 花畑公園芝生ひろば
（雨天・悪天時は…桜花亭）

※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）

感染防止にご協力を



※マスクの着用は状況に応じた個人の判断に委ねます



＝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/