

## 1 月組長会資料

組長各位にお願い 回覧終了後申し込み欄に記載が有った場合は2月11日の組長会に提出ください

2018 年 1 月 14 日

副会長 黒澤一美

### 太極拳教室の開催

サロン作りについての色々のご意見ありがとうございました。まだ試行錯誤の段階ですが藤巻町自治会では健康づくりも兼ねて、若い人も齢を重ねた人も、初心者も経験者も、誰もが無理なく楽しく続けていける運動として、太極拳教室を2月から始めることにしました。太極拳は精神を集中しながら深い深呼吸に合わせて、筋肉の緊張と緩和をゆっくりと交互に繰り返す有酸素運動です。同じ目的を持った気心が分かり合えるグループで運動を行うことで、お互いの絆が深まればと思います。

2018年1月の回覧板で申し込みを受け付けますが、その後は随時受け付けますので、教室を直接覗いてみてください。

別紙太極拳ばあちゃんもご参考ください

#### 1. 太極拳教室

講師 楊名時八段錦師範 石崎倫世先生

日時 第3水曜日10時から11時半

場所 藤巻集会所 (駐車場は有りません)

持ち物 飲み物

費用 200円から300円

----- 切り取り -----

#### 2. 申し込み欄

組	お名前	電話番号

申し込み欄に記入されていない方は 太極拳教室がスタートする初回の2月21日(水)10:00までに直接集会所においでください

以上