

Stop! フレイル

10月
再開!

健康体操しませんか

ゆっくり 大きく 無理のない動きで
体を柔軟に 体幹をきたえ 転ばない体作り

名谷駅前広場活性化取組

週1回の健康体操

初めての方もご遠慮なく

見よう見まねで

覚えていただけます

グループわ「太極拳ゆったり体操」

& KSC太極拳クラブOB 各グループ

準備体操

練功

太極拳

みんなと一緒に
動きましょう!

緊急事態宣言明け 実施

●日時:10月から 毎週土曜日
午前10時~11時

●場所:地下鉄名谷駅 駅前広場

- ◇ 自由参加、飛入り参加もOK!
- ◇ マスク着用、運動できる服装で
- ◇ 雨天中止、降水確率50%以上の時も中止します

