

太極拳ゆったり体操

「太極拳ゆったり体操」は、転ばぬ身体づくりのために太極拳のもつ筋力 UP、免疫力 UP を高齢者の介護予防にとりいれたもので、喜多方市で 19 年に完成させ普及を進めています。

太極拳は全身を無理なくバランスよく動かすことから高齢者にはもっとも適した運動の一つであると言われています。

自分自身の為にも、介護を必要とする高齢者の為にも一緒にやってみませんか？



代表 岸野清美 (健福 21 期)
会費・入会費なし
練習日 月曜日 月 2 回程度
会場 兵庫県立文化センター
(会場は変更になる時あり)

