

どなたでもお気軽に♪

# 簡化24式太極拳



太極拳のゆっくりとした動作や体重移動は足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒予防に大きな力を発揮するといわれています。

4/12

4/26

金曜日

## 無料体験会

14:30～15:30

場所 剣道場  
対象 18歳以上の男女

定員 20名（先着順）  
持ち物 室内シューズ、動きやすい服装、タオル

申込 窓口またはお電話にて  
問合せ 坂戸市民総合運動公園 ☎049-284-1771

埼玉県坂戸市石井1550