**シニア太極拳講習会**

**あなたも太極拳をはじめてみませんか**

**今回は概ね60歳以上を対象とした太極拳講習会です。講習では、高齢者でもやさしく取り組めるよう、太極拳の基本姿勢や動作を中心に進めていきます。**

**太極拳は、ゆっくりと動きますが、見た目より運動効果が大きく、肩こり解消、足腰の強化など、様々な不調を調整する働きがあります。**

**是非、ご参加ください。**

**日　時：2025年11月12日（水）**

**午後1時15分～午後2時45分**

**会　場：三鷹駅前コミュニティセンター**

**参加費：無料**

**概ね60歳以上の市民ならどなたでも参加できます**

**服　装：動きやすい服装・運動靴（上履き）で。**

**申　込：当日、直接会場へ**

**主催：三鷹市武術太極拳連盟**