

参加者募集!!

健康太極拳を体験しませんか？

健康太極拳は、ゆっくりとした動きでどなたでもできる健康法です。

丁寧な呼吸法で副交感神経を刺激し、リラックス効果を高め、また生活習慣病や転倒の予防になることから、近年注目を浴びています。

この機会に体験してみませんか？



椅子に座っても
できます♪

日時

令和2年

10月17日(土) 10:30~12:00

場所

千島団地 3号棟 西側広場

(雨天の場合は3号棟ピロティ於)

定員

先着 **10名** (事前予約制)

団地以外の方や初めての方も大歓迎!

参加費

無料

講師

NPO日本健康太極拳協会 大阪府支部長 森田 修資
もりた しゅうすけ

協力

大正区北部地域包括支援センター

ひきつづき12月まで無料体験講座を開催します♪
詳しくは裏面をご覧ください

その他

- ・動きやすい服装で、飲み物とタオルをご持参のうえお越してください。
- ・マスクの着用をお願いします。
- ・事前予約がない場合は、当日お待たせする可能性があります。
- ・開催当日は、検温及び体調チェック等を実施し、発熱等が確認された場合は、参加をお断りする場合があります。

お申込み・お問い合わせ先

お申し込みは:千島団地 管理サービス事務所まで(10月13日メ切)

お問い合わせ先:千島団地 管理サービス事務所内 生活支援アドバイザー 山下

電話:06-6553-5050

営業時間:平日9:30~17:00(水・日・祝休み)

主催:UR都市機構 業務受託者 株式会社URコミュニティ ウェルフェア業務課

健康太極拳を体験しませんか？

無料体験講座の日程(全9回)

場所：5号棟1階集会所

呼吸法

火曜日 時間：10:30～12:00

先着各10名

(毎回前日までに申し込みをお願いします)

令和2年10月度

10月20日／10月27日



椅子に座っても
できます♪

究極の
リラックス



令和2年11月度

11月10日／11月17日

11月24日

動く禅

令和2年12月度

12月01日／12月08日

12月15日／12月22日

来年1月から
会費制で
続けませんか？



お申し込みは：千島団地 管理サービス事務所 内

生活支援アドバイザー 山下まで

電話番号：06-6553-5050

営業時間：平日9:30～17:00 (水・日・祝休み)