

# 太極拳

太極拳連盟公認指導員が指導いたします

体幹を鍛え転倒予防  
肩こり解消  
有酸素運動で血流改善  
呼吸法で自律神経をととのえる  
健康長寿

入門・初級  
簡化24式  
32式剣

初心者歓迎！  
見学・無料体験  
お待ちしております

火曜日10：00～12：00  
(月間3～4回)

入会金 1,000円

月会費 お問い合わせ下さい

臼井公民館または志津公民館ほか

動きやすい服装・運動靴

飲み物

太極拳は身体から  
悪い気を排出し  
良い気をめぐらし  
健康維持に役立つ  
護身術です

佐倉市武術太極拳連盟

無拳無意求太極会 所属

## ユーカーリ太極拳同好会

連絡先TEL.080-1063-8231阿久沢



