

～太極拳は動く瞑想 脳のリラックス&集中力アップ!～

## やさしい太極拳で心地よい時間を

記憶の司令塔、脳の海馬はストレスで縮みやすく、海馬を守り、物忘れ予防に自然呼吸が有効です。自律神経と運動神経双方に効率的に展開する太極拳の世界にどうぞお越しください。



【開催日】 2 月 2 日 (月)

定員15名

【時間】 10 時 ～ 11 時

【持ち物】 水筒・タオル \*動きやすい服装でお越しください

【講師】 鈴木 美里 氏

太極拳普及会 幹部指導員  
日本太極拳武術連盟 B級指導員  
しぞ〜かでん伝体操インストラクター

【予約・会場】

かけこまち七間町

電話：054-204-1541 (静岡市葵区七間町5-8)

受付時間：9:00～18:00 (水・木曜、祝日休み)