

都立陵南公園

太極拳で健康づくり体操



2023年

4月16日 日

5月21日 日

6月18日 日

7月16日 日

8月20日 日

9月24日 日*

10時~11時

第3日曜日

※9月は第4日曜日

9時~10時

いつもより1時間早い夏時間です!

雨天中止

参加無料

当日受付

当日受付にて、氏名、電話番号、健康状態のチェックをしていただきます

公園の気持ちのいい緑の中で、太極拳をベースにした体操で、心身ともにリラックスしませんか? 毎回基本の内容から始めるので、初心者の方もお気軽にご参加ください。体操は、ゆっくりとした動きと気功を取り入れた呼吸法で行います。講師が丁寧にご説明しますよ!

場所 野球場西側の広場

持ち物 運動できる服装、飲み物

講師 米山智恵美先生

●発熱・咳などの体調がすぐれない場合は、ご参加をお控えください ●感染症拡大防止にご協力ください

【主催・問合せ】都立陵南公園サービスセンター

東京都八王子市長房町1369 TEL:042-661-0042 [多摩部の都立公園](#) [検索](#)

【アクセス】■高尾駅下車 徒歩20分、または同駅南口から京王バス 京王八王子行き「御陵前」下車 徒歩5分

