

2024年度 都立陵南公園

太極拳で健康づくり体操



10時～11時

4月

5月

6月

21日

19日

16日

全て第3日曜日

7月

8月

9月

21日

18日

15日

9時～10時

※7～9月は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頂きます

公園の気持ちいい緑の中で、太極拳をベースにした体操で、心身共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

※諸事情により変更となる際はHP、園内掲示にてお知らせ致します

持ち物

飲み物 運動できる服装、帽子

講師

米山智恵美 先生

＜参加にあたってのお約束＞

- 発熱・咳などの体調が優れない場合は、ご参加をお控えください
- 当日の気温によっては熱中症を考慮し、中止になる可能性があります。予めご了承ください
- 雨天中止の際はHP、園内掲示にてお知らせ致します

【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
【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