

2025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

20日

18日

15日

全て第3日曜日

7月

8月

9月

20日

休み

21日

9時～10時

※7月・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

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

持ち物

飲み物 運動できる服装、帽子

★日本武術太極拳連盟 公認太極拳A級指導員★

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
- 写真撮影・動画撮影はご遠慮ください

【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

【アクセス】高尾駅下車徒歩20分

詳細は公園HPをご覧ください